

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

ПРАКТИКУМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации
для студентов дневного и заочного обучения
специальности «Физическая культура»

Практикум по теории и методике физической культуры. Методические рекомендации для студентов дневного и заочного обучения специальности «Физическая культура» /К.В. Гамалицкий, Н.В. Мыцыков, Г.М. Гамалицкая. – Тирасполь, 2010. – 78 с.

Практикум содержит комплекс тестов и учебных заданий с профессиональной направленностью репродуктивного и продуктивного характера и предназначен для проведения самостоятельных работ, текущего, рубежного и итогового контроля знаний, а также для подготовки к семинарским, методическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Пособие может быть полезно также студентам средних учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей, учителям физической культуры.

Составители:

К.В. Гамалицкий, преподаватель кафедры ТиМФВиС
Н.В. Мыцыков, ст. преподаватель кафедры ТиМФВиС
Г.М. Гамалицкая преподаватель кафедры ЛАВВСиТ

Рецензенты:

В.В. Граневский , к.п.н., доцент кафедры Спортивной медицины
Ю.Н. Емельянова, к.п.н., доцент кафедры Спортивных игр

Утверждено научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г.Шевченко

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Учебный материал практикума направлен на закрепление и углубление знаний студентов по теории и методике физической культуры, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Практикум включает в себя темы, содержащие:

1) контрольные тесты: а) с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные); б) тесты-подстановки; в) конструктивные тесты;

2) задания для самостоятельной работы (репродуктивного и продуктивного характера): а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти; б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений; в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту; г) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

Содержание практикума предусматривает выполнение учебных заданий различной сложности и предполагает разные уровни освоения студентами теоретического, методического и теоретико-методического материала по теории и методике физической культуры.

На первом уровне от студентов требуется осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний. Учебные задания на данном уровне направлены в основном на воспроизведение соответствующих педагогических фактов и явлений, элементарных профессионально-педагогических действий и т. д.

На втором уровне формируется готовность применять имеющиеся знания в стандартных ситуациях, выполнять профессиональные действия «по образцу». Учебные задания второго уровня нацелены на формирование умения объяснять и интерпретировать педагогические явления, классифицировать факты, выделять главное, существенное в изученном материале, выполнять умственно-методические действия по решению отдельных педагогических задач и ситуаций различной направленности.

На третьем уровне требуется творческое применение знаний и умений в новой, нестандартной ситуации. Учебные задания третьего уровня подобраны с акцентом на разработку конкретных учебно-методических документов.

Практикум предназначен для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, рубежный, итоговый контроль знаний), а также для подготовки к семинарским, методическим занятиям, зачетам и экзаменам по данной учебной дисциплине (самоконтроль знаний).

Учебная деятельность студентов в процессе работы с практикумом строится в основном с расчетом на их самостоятельную работу (преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функцию), заключающуюся в количественном и качественном анализе и оценке выполнения контрольных тестов и заданий.

В приложении приводятся объемные требования для студентов к курсовому экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры», а также требования к написанию контрольных и курсовых работ и их примерная тематика.

Практикум по теории и методике физической культуры призван обеспечить профессионально-педагогическое формирование будущих специалистов по физической культуре; развитие у них устойчивого интереса к избранной специальности, усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для будущей практической деятельности; формирование профессионального методического мышления и творческого подхода к своей профессионально-педагогической деятельности; стимулирование научно-методического творчества и развитие исследовательских способностей будущих специалистов.

Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной Деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

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

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

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

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Номер ответа							

Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие **конкретные показатели** физически совершенного человека современности.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Тема 2. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приемами.

2. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

3. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
 - 2) технику воспитания;
 - 3) тактику воспитания;
 - 4) методы воспитания.
4. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

5. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

6. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов):

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

1. Укажите главную цель воспитания личности в современных условиях. _____

2. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

3. Перечислите виды (составные части) воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Перечислите **традиционные** методы воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

5. Заполните таблицу «Деловые и личные качества преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта)».

Деловые качества	Личные качества

6. Заполните таблицу «Нравственное воспитание в процессе физического воспитания».

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

7. Заполните таблицу «Умственное воспитание в процессе физического воспитания».

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

8. Заполните таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания».

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

9. Заполните таблицу «Трудовое воспитание в процессе физического воспитания».

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

Тема 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

- Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:
 - физические упражнения;
 - оздоровительные силы природы;
 - гигиенические факторы;
 - тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- Физические упражнения — это:
 - такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических Упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните пропуски, впишите определение следующих понятий.

Содержание физических упражнений

это _____

Форма физического упражнения

это _____

2. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние физических упражнений на личность

3. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

4. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

5. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуционная фаза.

Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз.

Фазы изменения эффекта физических упражнений		
Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редуционная фаза

6. Заполните пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в

_____»

7. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

3.2. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

2. К **специфическим методам** физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы **по** типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

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

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

1. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

3. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

4. Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

5. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Задания с проблемными ситуациями

Тема «Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

проблемная ситуация № 2. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменению самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа. **Проблемная ситуация №3.** В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Тема «Методы использования слова и средств наглядного воздействия»

Проблемная задача. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Тема 4. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

2. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:
- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
 - 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
 - 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к Меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению *сознательности и активности* в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

2. Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физическом воспитании и их характеристика (назначение и средства)».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания		
Форма наглядности	Назначение	Средства

3. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика».

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

4. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

5. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика».

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

Задание с проблемными ситуациями

Тема «Сущность принципов методики физического воспитания»

Проблемная ситуация. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Тема 5. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Контрольные тесты

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) Двигательной одаренностью;
- 4) Двигательным навыком.

5. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками **двигательного умения**:

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

6. Основным отличительным признаком **двигательного навыка** является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

7. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). **Решающая роль**, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 3;
- 4) 1,2,3,4,5.

8. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

- Вставка-ответ:
- 1) три этапа;
 - 2) четыре этапа;
 - 3) два этапа;
 - 4) пять этапов.

9. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

10. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

12. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

13. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

14. Каким методом обучения преимущественно пользуются на тапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

16. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) 1, 3, 5;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

17. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами *на этапе совершенствования двигательного действия* являются:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 1, 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2-3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятия в избранном направлении физического воспитания.

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) Принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

23. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, Репера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Номер ответа																							

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

2. Эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависит от:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием. Дайте краткую характеристику:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4. На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

5. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действиям:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

6. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

7. При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).

Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка		
Первая фаза	Вторая фаза	Вторая фаза

Тема 6. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

6.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

Контрольные тесты

1. Физические качества — это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные (физические) способности — это:

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (картону ответов).

Номера вопроса	1	2	3	4
Номера ответа				

Задание для самостоятельной работы

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

6.2. СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

2. Абсолютная сила — это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

3. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет; 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) от 17-18 до 19-20 лет.

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) от 11—12 до 15—16 лет;
- 3) от 15—16 лет до 17—18 лет;
- 4) 18-19 лет.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);
- 4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ответа								

Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	_____
5. _____	

5. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

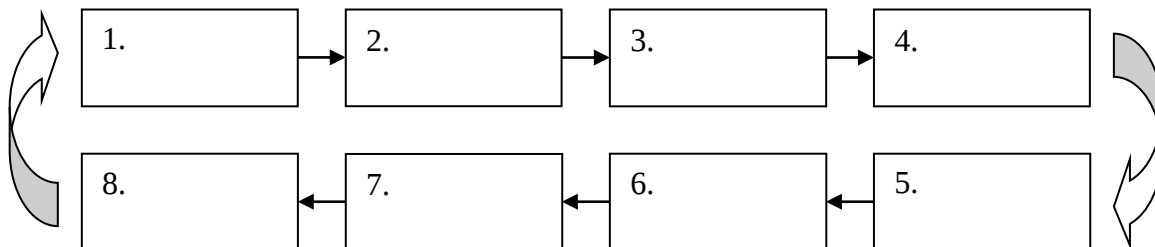
Методы воспитания силы	Характеристика метода

6. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		

Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		
Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности Двигательного аппарата		

7. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.



8. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

6.3. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

2. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

6. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17-18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

7. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

8. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.

- Вставка-ответ: 1) от 5 до 10 %;
- 2) до 15-20%;
 - 3) от 30 до 40%;
 - 4) до 50%.

9. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно Дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:

- 1) 1, 2;
- 2) 3, 4;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

10. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
_____	_____

3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

4. Укажите основные задачи развития скоростных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

6. Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

7. Запишите 5 упражнений для развития частоты движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

8. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения)

Методические приемы и подходы	Примеры

9. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей»

Контрольные упражнения			
Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

6.4. ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Способность противостоять мышечному утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

3. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) Аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-эробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

4. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75 – 85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140-150 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 90-110 уд/мин;
- 4) 75 -80 уд/мин.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсатором;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

10. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000 – 3000 м);
- 2) Время бега с заданной скоростью (например 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) Предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

Задания для самостоятельной работы

1.Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3.При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4.Укажите продолжительность (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

5.При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же

упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

6. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

7. Заполните таблицу «Методы воспитания *специальной* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

3. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

9. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

6.5 ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - 1) эластичностью;
 - 2) стретчингом;
 - 3) гибкостью;-
 - 4) растяжкой.
2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
 - 1) активной гибкостью;
 - 2) специальной гибкостью;
 - 3) подвижностью в суставах;
 - 4) динамической гибкостью.
3. Под пассивной гибкостью понимают:
 - 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
 - 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
 - 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
 - 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.
4. двигательного действия, называется:
 - 1) специальной гибкостью;
 - 2) общей гибкостью;
 - 3) активной гибкостью;
 - 4) динамической гибкостью.
5. Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
 - 1) 5 - 7 лет;
 - 2) 8-9 лет;
 - 3) 10-14 лет;
 - 4) 15 - 17 лет.
6. Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
 - 1) 5 - 6 лет;
 - 2) 7-8 лет;
 - 3) 9 - 10 лет;
 - 4) 11 — 15 лет.
7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
 - 1) выносливость;
 - 2) сила;
 - 3) быстрота;
 - 4) координационные способности.
8. Что такое «стретчинг»?
 - 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
 - 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
 - 3) гибкость, проявляемая в движениях;
 - 4) мышечная напряженность.

9. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

10. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

11. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

12. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

13. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Номер ответа													

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Перечислите основные задачи развития гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.
Упражнения для развития активной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

4. Перечислите основные методы развития гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности				
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных суставах	в голеностопных суставах

6.6 ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно \ находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

- 1) 5—6 лет;
- 2) 7-9 лет;
- 3) 11-12 лет;
- 4) 13-15 лет.

3. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия)
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

5. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

2. Перечислите основные задачи развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Запишите пять упражнений с направленностью на развитие координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Перечислите основные *методические приемы*, применяемые при воспитании координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей и их характеристика».

Методы воспитания координационных способностей	Характеристика метода

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Тема 7. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Контрольные тесты

1. Под **формами занятий** в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 5) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся *по признаку основной направленности*, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип урока	Направленность (назначение) урока

3. По *признаку решаемых задач* различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы занятий		
«Малые» формы занятий	«Крупные» формы занятий	Соревновательные
1		

Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Контрольные тесты

1. Планирование в физическом воспитании — это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

1) директором школы;

2) зам. директора школы по учебной работе;

3) учителем физической культуры;

4) государственными органами (министерствами, комитетами).

4. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

5. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя:

1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;

2) теоретические сведения по физическому воспитанию;

3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;

4) контрольные упражнения (тесты):

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) общий план работы по физическому воспитанию.

6. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ: 1) оперативного;

2) текущего;

3) итогового;

4) рубежного.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».

Вид планирования	Срок планирования

2. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании».

Требования к планированию	Сущность требования

3. Укажите методическую **последовательность планирования** в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

4. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика».

Основные документы планирования	Характеристика документа планирования

5. Заполните таблицу «Виды **педагогического контроля** в физическом воспитании и их характеристика».

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля

6. Запишите **методы контроля**, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

7. Заполните таблицу «Виды **учета** в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность».

Виды учета	Сроки проведения

Тема 9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Контрольные тесты

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

- 1) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
- 2) «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);
- 3) исходя из пожеланий родителей детей;
- 4) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

3. В раннем и дошкольном возрасте **в первую очередь** следует обращать внимание на воспитание:

- 1) скоростных способностей;
- 2) координационных способностей;
- 3) силы и силовых способностей;
- 4) общей выносливости.

4. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 3) упражнения основной гимнастики;
- 4) сюжетные подвижные игры.

5. Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений;

- 1) с двухлетнего возраста;
- 2) с трехлетнего возраста;
- 3) с четырехлетнего возраста;
- 4) с пятилетнего возраста.

6. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) «спортивный час».

7. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3—4 лет составляет:

- 1) 5—10 мин;
- 2) 15-20 мин;
- 3) 25—35 мин;
- 4) 40 мин.

8. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5—6 лет составляет:

- 1) 15—25 мин;
- 2) 25-30 мин;
- 3) 40—45 мин;
- 4) 60 мин.

9. В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:

- 1) 3—4 лет;
- 2) 4—5 лет;
- 3) 5—6 лет;
- 4) 3—6 лет.

10. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- 1) воспитания физических качеств у детей;
- 2) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- 3) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- 4) предупреждения у детей утомления, отдыха.

II. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

12. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры) более чем на:

- 1) 10-15%;
- 2) 20-25 %;
- 3) 50%;
- 4) 80 %.

13. В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее]

- 1) 90-105 уд/мин;
- 2) 115-125 уд/мин;
- 3) 130-140 уд/мин;
- 4) 150-160 уд/мин.

14. В 5—7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

- 1) 100-110 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 140-150 уд/мин;
- 4) 160—165 уд/мин.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Номер ответа														

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста».

Задачи физического воспитания		
Оздоровительные задачи	Образовательные задачи	Воспитательные задачи

2. По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Заполните таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста и их характеристика».

Основные формы занятий физическими упражнениями	Характеристика формы занятий физическими упражнениями

5. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа (части, задачи, содержание) с детьми раннего и дошкольного возраста».

Основные части урока	Задачи, решаемые в каждой части урока	Основное содержание каждой части урока

Тема 10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Контрольные тесты

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в **общих принципах** отечественной системы физического Боепитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физически го воспитания, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Под двигательной активностью понимают:

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

3. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) значительно увеличивается;
- 3) остается без изменения;
- 4) все более уменьшается.

4. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость еле дует выполнять:

- 1) 3-4 с;
- 2) 6-8 с;
- 3) 15 с;
- 4) 20-25 с.

6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста *в первую очередь* следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

11. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

12. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

14. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);

3) урок физической культуры;

4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

15. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

1) гимнастические упражнения;

2) легкоатлетические упражнения;

3) подвижные игры и лыжная подготовка;

4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

16. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

1) 90-100 уд/мин;

2) 110-125 уд/мин;

3) 130—150 уд/мин;

4) 160—175 уд/мин.

17. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:

1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);

2) по частоте дыхания;

3) по внешним признакам утомления детей;

4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

18. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

1) 1 раз в неделю;

2) 2 раза в неделю;

3) 3 раза в неделю;

4) 4 раза в неделю.

19. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

1) 30—35 мин;

2) 40—45 мин;

3) 50—55 мин;

4) 1 ч.

20. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;

2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;

3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;

4) после окончания каждого урока (на переменах).

21. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

1) повышение уровня физической подготовленности;

2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;

3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

4) содействие улучшению физического развития.

22. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.
Вставка-ответ: 1) 20—25 мин;
2) 30—35 мин;
3) 40-45 мин;
4) 1 ч.
23. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:
1) первого года обучения;
2) первого и второго годов обучения;
3) второго и третьего годов обучения;
4) всего периода обучения.
24. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
1) образовательные;
2) воспитательные;
3) оздоровительные;
4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.
25. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на *m* ном уроке физической культуры:
1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) четыре задачи;
4) пять-шесть задач.
26. В основной части урока физической культуры вначале:
1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
27. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
1) в водной части урока;
2) в подготовительной части урока;
3) в начале основной части урока;
4) в середине или конце основной части урока.
28. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:
1) 15-18 мин;
2) 20 мин;
3) 25—30 мин;
4) 35 мин.
29. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:
1) 10 мин;
2) 7 мин;
3) 3—5 мин;
4) 1—2 мин.
30. Для поддержания эмоционального тонуса и закреплении пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

31. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

32. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

33. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12-13 °С;
- 2) 14—16 °С;
- 3) 18-20 °С;
- 4) 22-24 °С.

34. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

35. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч;
- 2) 56 ч;
- 3) 68 ч;
- 4) 76 ч.

36. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

- 1) 4—5 упражнений;
- 2) 8—10 упражнений;
- 3) 14—15 упражнений;
- 4) 16—18 упражнений.

37. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем последнее положение предыдущего упражнения является исходным для по-1 следующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

38. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

39. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

40. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

41. Из перечисленных пунктов:

1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется *интенсивность* физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

42. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

43. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100—110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150—160 уд/мин.

44. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

45. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;

- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Номер ответа																								

Окончание

Номер вопроса	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Номер ответа																					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите программно-нормативные документы, обеспечивающие основные направления работы по физическому воспитанию детей школьного возраста _____

2. Заполните таблицу «Особенности возрастного развития детей школьного возраста».

Особенности возрастного развития детей		
Младший школьный возраст	Средний школьный возраст	Старший школьный возраст

3. Заполните таблицу «Задачи физического воспитания детей школьного возраста».

Задачи физического воспитания		
Оздоровительные задачи	Образовательные задачи	Воспитательные задачи

4. Перечислите пять групп жизненно важных двигательных умений и навыков, которые необходимо формировать у школьника в процессе физического воспитания.

1 группа: _____

2 группа: _____

3 группа: _____

4 группа: _____

5 группа: _____

5. Перечислите основные базовые виды двигательных действий входящие в школьную программу физического воспитания:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6. Запишите в таблицу стандартные тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ (6—17 лет), и укажите назначение каждого из них.

Тесты	Назначение

7. Перечислите основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

8. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей младшего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

9. Перечислите основные задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

10. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей среднего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

11. Перечислите основные задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

12.Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку видов спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей старшего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

13.Перечислите основные виды физических упражнений учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

14. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств на уроках физической культуры в 1—11 классах».

Методы обучения двигательным действиям		
1—4 классы	5—9 классы	10—11 классы
Методы воспитания физических качеств		

15. Запишите в таблицу основные физические качества и средства (физические упражнения), наиболее эффективно обеспечивающие решение задач развития физических качеств у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Физические качества	Основные средства (физические упражнения)		
	1—4 классы	5—9 классы	10—11 классы

16. Заполните таблицу «Сенситивные (благоприятные) периоды развития основных физических качеств в школьный период».

Физические качества	Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

17. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания в школе, их разновидности и характеристика».

Формы организации занятий и их разновидности	характеристика

18. Определите степень влияния возрастно-половых особенности учащихся (по пятибалльной шкале оценок) на эффективность решения задач воспитания личности в процессе занятий физической культурой.

Возрастно-половые особенности	Оценка		
	1—4 классы	5—9 классы	10—11 классы!
Психологические особенности			
Физическое развитие			
Уровень двигательной подготовленности			

Примечание: оценка «5» — очень сильно влияет; «4» — сильно влияет! «3» — влияет определенным образом; «2» — влияет незначительно; «1» — не влияет.

19. Составьте комплекс упражнений для физкультминуток Я запишите в таблицу (в логической последовательности).

Комплекс упражнений для физкультминуток	
Упражнения	Дозировка (количество повторений)

20. Впишите в таблицу конкретные оздоровительные задачи! учетом возрастно-половых особенностей детей школьного возраста.

Возраст	Конкретные оздоровительные задачи
7—11 лет	
12—15 лет	
16-18 лет	

21. Перечислите формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

22. Перечислите основные формы физического воспитания детей школьного возраста в семье:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

23. Запишите в таблицу тесты (контрольные упражнения) для оценки уровня физической подготовленности детей младшего, среднего и старшего возраста.

Физические качества	Тесты (контрольные упражнения)		
	1 —4 классы	5—9 классы	10—11 классы

24. Заполните таблицу «Основные задачи и средства физического воспитания (по признаку вида спорта) учащихся средних специальных учебных заведений».

Основные задачи физического воспитания	Основные средства физического воспитания (по признаку вида спорта)
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
_____	4. _____
_____	5. _____
_____	6. _____

4. _____ _____	7. _____ 8. _____
5. _____ _____	

25. Заполните таблицу «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня учащихся средних специальных учебных заведений и их характеристика».

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Характеристика

26. Заполните таблицу «Основные виды занятий физическими упражнениями учащихся средних специальных учебных заведений во внеучебное время и их характеристика».

Вид занятий физическими упражнениями	Характеристика

27. Перечислите массовые спортивные и туристские мероприятия в системе среднего профессионального образования:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

28. Перечислите основные требования, предъявляемые к уроку физической культуры в школе, и его преимущества относительно других форм физического воспитания учащихся.

Требования к уроку физической культуры	Преимущества урока физической культуры
1. _____	1. _____
2. _____	_____
3. _____	2. _____
4. _____	_____
5. _____	3. _____
6. _____	_____
7. _____	4. _____
8. _____	_____

29. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры в школе и характеристика его составных частей».

Часть урока (название)	Характеристика частей урока			
	Цель	Методические задачи	Основное содержание	Продолжительность

30. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы. Впишите эти группы задач (по названию) и укажите их направленность.

Группа задач	Направленность

31. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня направлены на решение следующих задач (перечислите):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

32. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность.

Тип уроков физической культуры	Направленность уроков

33. По признаку вида спорта различают следующие уроки физической культуры общеобразовательной школе: _____

34. Заполните таблицу «Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры и их характеристика»

Методы организации деятельности занимающихся на уроке	Характеристика методов

35. Перечислите методические приемы для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния при проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

36. Перечислите, какие требования необходимо соблюдать учителю физической культуры при показе ученикам того или иного двигательного действия:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

37. Запишите в таблицу ориентиры (предметные регуляторные) используемые в физическом воспитании и спорте.

Ориентиры (предметные регуляторы)		
Пространственные	Звуковые и световые	Инструментальные

38. Перечислите упражнения, которые применяются в заключительной части урока физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

39. Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____

40. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

41. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 40 мин; б) простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин:

ОП = ...

42. Одним из показателей эффективности урока физической культуры является его плотность. Дайте обоснование, почему при всей важности моторной (двигательной) плотности урока она не может достигать 100%.

43. Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 40 мин; б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений — 30 мин; в) время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснениями учителя физической культуры — 10 мин:

МП = ..

44. Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы и запишите их в таблицу.

Педагогическая задача	Формулировка задачи		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Образовательная			
Оздоровительная			
Воспитательная			

45. Укажите, в чем состоит сходство и различие в использовании видов физических упражнений (по признаку вида спорта) в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе.

46. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.

47. В профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры выделяют три основных этапа. Впишите название каждого этапа в таблицу и укажите его основную направленность.

Этапы деятельности учителя физической культуры	Направленность этапа

48. Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель физической культуры.

49. Вы впервые проводите урок физической культуры в первом классе (например, в период педагогической практики). Укажите какие особенности детей вы прежде всего учтете при подготовке к данному уроку.

50. Назовите основные различия между учениками основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

51. Укажите, какие функции выполняют на уроке физической культуры слово и показ двигательных действий:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

52. В таблице приведены качества учителя физической культуры. Проранжируйте их по степени важности (т. е. расставьте по местам: первое, второе, третье место и т.д.).

Качество учителя физической культуры	Ранг (место)
Организованность	
Дисциплинированность	
Трудолюбие	
Вежливость	
Аккуратность	
Скромность	
Доброта	
Справедливость	
Требовательность	
Знание предмета «Физическая культура»	
Умение излагать материал	
Умение организовать деятельность занимающихся на уроках	
Мастерство преподавания предмета	
Чуткость	
Доброжелательность	
Нравственная чистота	
Доверие к учащимся	
Образцовое поведение	

Авторитет учителя	
Непримиримость к несправедливости	
Общая эрудиция	
Самообладание	

Тема 11. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Контрольные тесты

1. Педагогическая технология — это:
 - 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
 - 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
 - 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
 - 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.

2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:
 - 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
 - 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
 - 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
 - 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работ во внеучебное время.

3. Укажите правильную последовательность разработки *основных документов* планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:
 - 1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;
 - 2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;
 - 3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно - оздоровительных мероприятий;
 - 4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогическое контроля и учета.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

Задания для самостоятельной работы

1. Разработайте общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору) по следующей форме.

Общий план работы по физическому воспитанию в школе

1. Разработал студент _____
Гр. _____ курс _____ - фак-т _____

№ п/п	Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственные за выполнение

2. Разработайте годовой план-график учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору) по следующей форме.

Годовой план-график учебного процесса по физической культуре (для _____ класса)

Разработал студент _____
Гр. _____ курс _____ фак-т _____

Учебный материал (раздел программы)	Количество часов	I четверть																			
		Номер урока																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Учебный материал (раздел программы)	Количество часов	II четверть																			
		Номер урока																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
Учебный материал (раздел программы)	Количество часов	III четверть																			
		Номер урока																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Условные обозначения:

знак «+» — указывает на использование этого учебного материала в уроке;

Р - разучивание двигательного действия под непосредственным контролем учителя;

З - закрепление двигательного действия;

С - совершенствование двигательного действия;

У - учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебной программы.

5. Запишите принципиальные отличия поурочного рабочего плана от годового плана-графика. _____

6. На основании составленного вами поурочного рабочего плана (задание № 4) разработайте план-конспект урока физической культуры в школе для начальных, средних или старших классов (по выбору) по следующей форме.

**План-конспект
урока физической культуры №__ для учащихся __ класса**

Разработал студент _____
гр. _____ курс _____ фак-т _____

Задачи урока:

- 1) _____
2) _____
3) _____

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. ...мин				
2. ...мин				
3. ...мин				

7. Запишите принципиальные отличия плана-конспекта урока от других видов планирования учебной работы. _____

8. Определите примерный объем двигательной деятельности (в неделю) для школьников начальных, средних, старших классов (по выбору) и разработайте карту двигательного режима на учебную неделю по следующей форме.

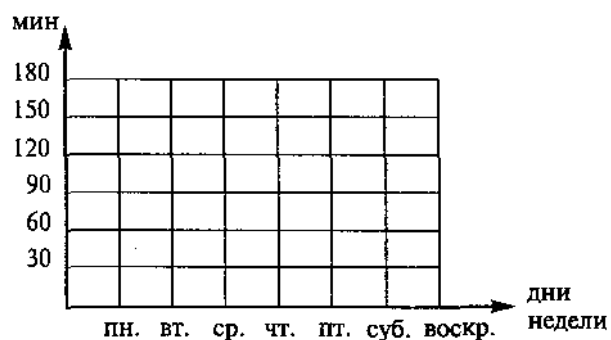
Карта-схема
двигательной активности школьников ___ класса

Разработал студент _____
гр. _____ курс _____ фак-т _____

№ п/п	Форма и вид двигательной активности	Дни недели							Общее время
		пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	суб.	воскр.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Итого:									

Примечание. Во вторую графу вписываются все имеющиеся формы двигательной активности школьников, которые встречаются в режиме учебной недели школы. Одним из основных ориентиров по выполнению данного задания должны быть гигиенические нормативы по объему и общей двигательной активности **школьников в режиме учебного дня и недели**. Эти нормативы выражаются в часах и минутах. После этого каждой из названных в графе 2 форм двигательной активности по горизонтали определяется место (день недели — графы 3—9) и обозначается время (в мин). В графе 10 по горизонтали для каждой формы двигательной активности проставляется общее время за неделю. Затем подсчитывается общее время по дням (по каждой графе 3—9) и в целом за неделю (графа 10 по вертикали).

На основании данных карты-схемы *постройте график динамики двигательной активности в течение учебной недели школьников*: по абсциссе — дни недели, по ординате — объем времени в минутах. При этом распределение нагрузки по дням должно иметь достаточно равномерный характер с учетом недельной динамики физической работоспособности школьников.



Тема 12. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Контрольные тесты

1. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
 - 2) основное, специальное, спортивное;
 - 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
 - 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе.
- 1) факультативные занятия;
 - 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
 - 3) учебные занятия;
 - 4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2
Номер ответа		

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Заполните таблицу «Основные направления физического* воспитания студентов и их характеристика».

Направление физического воспитания	Характеристика направления

3. Запишите в таблицу названия учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях.

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделении

4. Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на четыре группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются.

Название группы	Характерные отклонения в состоянии здоровья	Рекомендуемые физические упражнения
		...

5. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика».

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

6. Перечислите обязательные тесты (контрольные упражнения), определяющие физическую подготовленность студентов вузов:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Тема 13. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контрольные тесты

1. Главной целью внедрения физической культуры в систем научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на баз укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

2. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1) 1—2 занятия;
- 2) 3—4 занятия;
- 3) 5—6 занятий;
- 4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни)

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в та лицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2
Номер ответа		

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

2. Перечислите основные функции физической культуры в быту трудящихся:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

3. Заполните таблицу «Формы производственной гимнастики и их характеристика».

Формы производственной гимнастики	Определение понятия	Назначение	Продолжительность	Количество упражнений в комплексе

4. Перечислите факторы, влияющие на динамику работоспособности в течение рабочей смены на производстве:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

5. Заполните таблицу «Основные формы физической культуры в быту трудящихся, их назначение и характеристика».

Форма физической культуры	Основное назначение и характеристика

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

Тема 14. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Контрольные тесты

1. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами обеспечивающими профилактику преждевременного старения активное долголетие, являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- 1) 1, 2, 5; 3) 1, 3, 4, 6;
- 2) 2, 5, 6; 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- 1) $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$;
- 2) $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$;
- 3) $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$;
- 4) $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$.

4. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:

- 1) линейно восходящей;
- 2) ступенчато восходящей;
- 3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- 4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

5. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

- 1) на подготовительную часть занятия;
- 2) на начало основной части занятия;
- 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- 4) на начало заключительной части занятия.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Функциональные изменения в организме (в системах и органах) в пожилом и старшем возрасте».

Функциональные изменения в			
сердечно-сосудистой системе	дыхательной системе	мышечной системе	нервной системе

2. Перечислите основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

4. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности людей пожилого и старшего возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

5. Заполните таблицу «Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку».

Методы самоконтроля	
Субъективные	Объективные

7. Заполните таблицу «Возрастные периоды и возраст».

Возрастной период	Возраст (лет)
Ранний детский возраст	
Дошкольный возраст	
Младший школьный возраст	

Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст	
Молодежный возраст	
Зрелый возраст: а) женщины б) мужчины	
Пожилой возраст: а) женщины б) мужчины	
Старший (или старческий) возраст	

Тема 15. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные тесты

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- 1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- 2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- 3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- 4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

2. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- 1) общей физической подготовкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) технико-тактической подготовкой;
- 4) психологической подготовкой.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2
Номер ответа		

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Заполните таблицу «Основные формы занятий по ППФП в средних специальных и высших учебных заведениях и их характеристика».

Формы занятий по ППФП	Характеристика форм занятий по ППФП

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы:

- 1) *титульный лист* — без нумерации;
- 2) *план* — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
- 3) *введение* — с краткой аннотацией выполненной работы;
- 4) *анализ изучаемой темы* по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников;
- 5) *выводы* — по существу выполненной работы;
- 6) *библиография* — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Тематика
контрольных работ по теории и методике физической культуры

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Средства физического воспитания и их классификация.
4. Специфические принципы физического воспитания.
5. Общая характеристика методов физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
7. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
8. Характеристика и основы методики воспитания
(по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости).
9. Тесты в физическом воспитании школьников.
10. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
11. Основы регулирования массы тела.
12. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе
(по выбору: воспитания детей раннего и дошкольного возраста; воспитания детей и молодежи школьного возраста; высшего и среднего специального образования; рациональной организации труда рабочих и служащих; организации здорового образа жизни и быта пожилых людей).
13. Назначение и построение прикладной физической подготовки

КУРСОВЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курсовая работа является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний по программе курса на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию у студентов творческих способностей к анализу и обобщению фактов, выработке навыков ведения научно-методической работы и простейших научных исследований.

При выполнении курсовой работы осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Работа над темой включает несколько этапов. На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников: учебников, учебных пособий по различным дисциплинам, статьи из журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе работы на основании предварительного изучения литературы составляется план курсовой работы. В своем окончательном виде он является оглавлением работы, помогающим ориентироваться в тексте.

Третий этап — обобщение материала. Получившиеся в результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не все они могут быть использованы.

Изложение материала должно представлять собой самостоятельный рассказ студента о том, что именно по данному вопросу установили различные авторы, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют, каково отношение к рассматриваемому вопросу самого исполнителя курсовой работы.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы. Объем работы составляет 25—30 страниц машинописного текста через два интервала.

Структура курсовой работы:

1. Титульный лист с указанием фамилии и инициалов студента, курса, группы, наименование темы и фамилии научного консультанта. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление с указанием перечня рассматриваемых вопросов, разделов или глав.
3. Введение с обоснованием выбора темы курсовой работы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное содержание работы (указываются главы и разделы работы).
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) — указывается перечень литературы (в алфавитном порядке), на которую имеются ссылки в тексте курсовой работы.

Следует отметить, что курсовая работа может иметь и небольшое экспериментальное исследование путем проведения педагогического эксперимента. Это в свою очередь будет являться хорошей основой для написания дипломной работы (выпускной квалификационной работы).

Тематика
курсовых работ по теории и методике физической культуры

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Основы регулирования массы тела.
8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
39. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
40. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
41. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
42. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОМУ ЭКЗАМЕНУ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий:
 - «физическая культура» и «физическое воспитание»;
 - «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»;
 - «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
6. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
8. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
9. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
11. Классификация физических упражнений.
12. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
14. Методы- упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
15. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
16. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
17. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
18. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
19. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
20. Структура процесса обучения двигательным действиям.
21. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования).
22. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
23. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
24. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.
25. Физическая культура в системе образования и воспитания подрастающего поколения:
 - физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов);
 - физическая культура как предмет в общеобразовательной школе;
 - формы физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе и других средних учебных заведениях;
 - методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;
 - особенности методики обучения двигательным действиям школьников разного возраста;
 - особенности методики воспитания физических качеств школьников разного возраста;
- . воспитание осанки у детей школьного возраста;

- характеристика «комплексной программы физического воспитания учащихся 1 — 11 классов общеобразовательной школы»;
- физическая культура в режиме дня школы;
- внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста;
- внеклассная работа по физическому воспитанию с учащимися школьного возраста;
- физическая культура детей и молодежи школьного возраста в семье;
- методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке;
- нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры;
- педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие;
- планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе;
- учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры;
- научно-методические основы специализированных занятий спортом в школьном возрасте;
- физическое воспитание в вузе (значение, задачи, основные формы);
- особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.

26. Требования к личности учителя физической культуры (преподавателя физического воспитания).

27. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.

28. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.

29. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.

30. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.

31. Сущность и правила планирования физического воспитания.

32. Логика планирования процесса физического воспитания и типы планов.

33. Программа по физическому воспитанию.

34. План-график учебно-воспитательного процесса.

35. Рабочий (тематический) план.

36. План-конспект урока.

37. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.

38. Виды и методы контроля в физическом воспитании.

39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).

40. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).

41. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).

42. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

43. Пути внедрения физической культуры в быт народа.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М., 1980.
- Годик М.А.* Спортивная метрология. — М., 1988.
- Иванков Ч. Т.* Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. — М., 2000.
- Лях В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
- Матвеев Л. П.* Введение в теорию физической культуры. — М., 1983.
- Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
- Матвеев Л. П.* Общая теория спорта. — М., 1997.
- Матвеев Л. П.* Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Коф-мана. - М., 1998.
- Платонов В. Н.* Теория спорта. — Киев, 1987.
- Программа по физическому воспитанию для детского сада (последнее издание).
- Решетников Я. В., Кислицын Ю.В.* Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2000.
- Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж. К.Холодова. — М., 1997.
- Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов училищ олимпийского резерва / Под ред. Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.З.Карнаухова. - М., 2001.
- Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.
- Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М., 1993.
- Физическая культура: Учеб. для учащихся 8—9 классов / Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейкона, В.И.Ляха. — М., 2001.
- Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 классов в общеобразовательных учреждениях / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2001.
- Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.
- Физическое воспитание учащихся 1 — 11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М., 1996.
- Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей.....	3
Тема 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры.....	4
Тема 2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.....	6
Тема 3. Средства и методы физического воспитания.....	8
3.1. Средства физического воспитания.....	8
3.2. Методы физического воспитания.....	10
Тема 4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.....	13
Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.....	16
Тема 6. Теоретико-практические основы развития физических качеств.....	21
6.1. Понятие о физических качествах.....	21
6.2. Сила и основы методики ее воспитания.....	22
6.3. Скоростные способности и основы методик их воспитания.....	25
6.4. Выносливость и основы методики ее воспитания.....	28
6.5. Гибкость и основы методики ее воспитания.....	32
6.6. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.....	34
Тема 7. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	36
Тема 8. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	37
Тема 9. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.....	40
Тема 10. Физическое воспитание детей школьного возраста.....	43
Тема 11. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.....	59
Тема 12. Физическое воспитание студенческой молодежи.....	63
Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.....	65
Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	67
Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	69
Приложение.....	70
Рекомендуемая литература.....	76

**К.В. Гамалицкий
Н.В. Мыцыков
Г.М. Гамалицкая**

**ПРАКТИКУМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебное пособие
для студентов дневного и заочного обучения
специальности «Физическая культура»