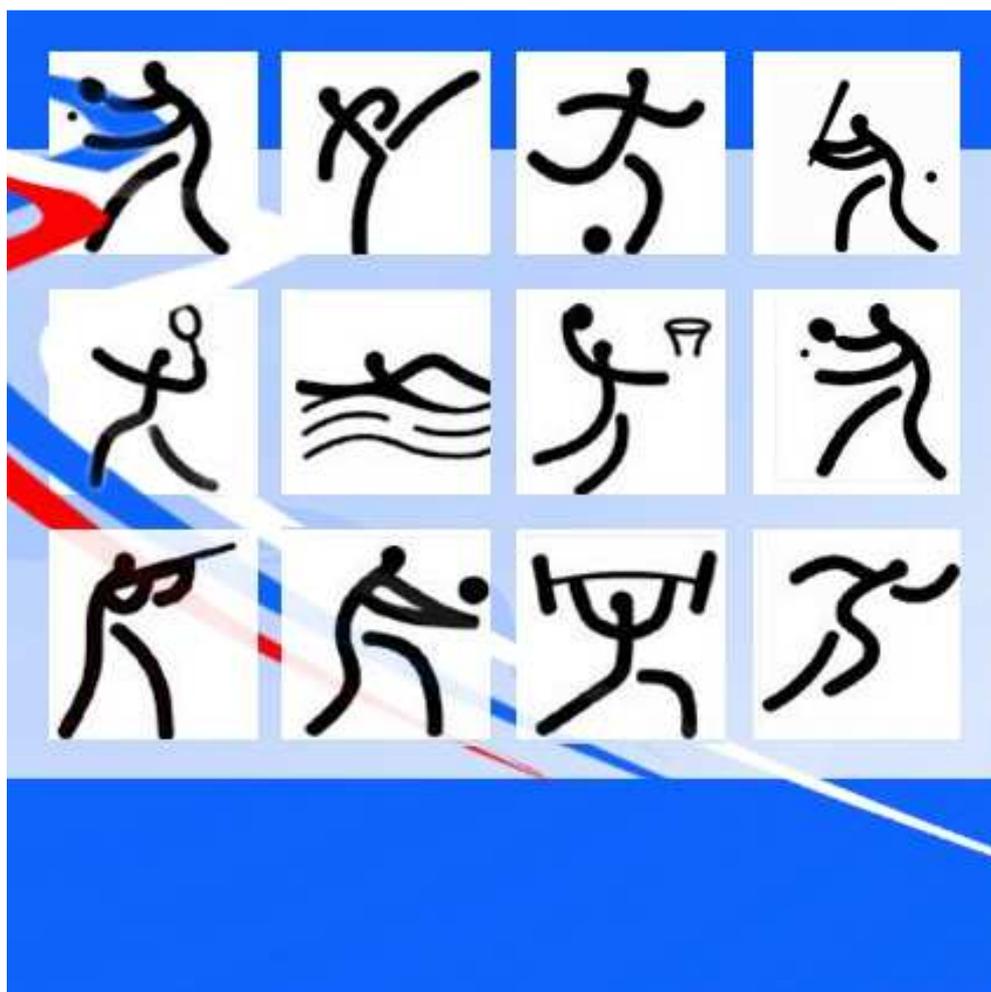


Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Костанайский государственный педагогический институт  
Кафедра теории и практики физической культуры, спорта и туризма  
Научно-образовательный центр по проблемам физического воспитания  
и спортивной подготовки

**Шилов И.А., Ковш Н.А**

**ПРАКТИКУМ  
ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Учебно-методическое пособие**



**Костанай  
2016 г**

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75.1 я 73

Ш 59

Авторы: Шилов И.А. старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма КГПИ;  
Ковш Н.А. старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма КГПИ.

Рецензенты: Мамиев Н.Б. - кандидат педагогических наук, доцент, директор департамента социального и информационного обеспечения КГУ им. А. Байтурсынова  
Огиенко Н.А. - кандидат педагогических наук, зав.кафедрой ТиПФКСиТ КГПИ

Шилов И.А.

Ш 59 Практикум по теории и методике физической культуры и спорта для специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / И.А.Шилов, Н.А.Ковш. – Костанай: КГПИ, 2016 г. – 198с.

ISBN 978-601-78-39-36-9

Учебно-методическое пособие составлено для студентов специальности «Физическая культура и спорт». Учебный материал направлен на закрепление и углубление знаний студентов по теории и методике физической культуры и спорта, активизацию их познавательной деятельности, выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессиональную педагогическую деятельность. Практикум позволит студентам формировать навыки самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Практикум предназначен студентам и специалистам по физической культуре и спорту для работы в аудитории (на семинарских и методических занятиях) в рамках самостоятельной работы, а также для текущего, рубежного, итогового контроля знаний по теории и методике физической культуры и спорту.

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75.1 я 73

Допущено к изданию решением Учёного совета  
Костанайского государственного педагогического института

ISBN 978-601-7839-36-9

© Шилов И.А., Ковш Н.А., 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
<b>Часть I Теория и методика физического воспитания.....</b>	<b>7</b>
Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.....	7
Тема 2. Система физического воспитания.....	16
Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.....	18
Тема 4. Средства и методы физического воспитания.....	23
4.1 Средства физического воспитания.....	23
4.2 Методы физического воспитания.....	28
Тема 5. Общефизические и специфические принципы физического воспитания.....	43
Тема 6. Основы теории и методики обучения двигательным действием.....	47
Тема 7. Теоретико-практические основы развития физических качеств.....	57
7.1 Понятие о физических качествах.....	57
7.2. Сила и основы методики её воспитания.....	59
7.3 Скоростные способности и основы методики их воспитания.....	68
7.4 Выносливость и основы методики её воспитания.....	76
7.5 Гибкость и основы методики её воспитания.....	82
7.6 Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.....	85
Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	88
Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	91
Тема 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.....	94
Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста.....	101
Тема 12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.....	125
Тема 13. Физическое воспитание студенческой молодёжи.....	134
Тема 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.....	137
Тема 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	139
Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	141
<b>Часть II Теория и методика спорта.....</b>	<b>144</b>
Тема 17. Общая характеристика спорта.....	144
Тема 18. Основы спортивной тренировки.....	148
Тема 19. Основы построения процесса спортивной подготовки.....	159
Тема 20. Технология планирования в спорте.....	166
Тема 21. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена.....	170
Тема 22. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.....	173

<b>Часть III Теория и методика оздоровительно–рекреативной и реабилитационной физической культуры.....</b>	<b>175</b>
Тема 23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.....	175
Тема 24. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.....	176
Приложения.....	186
Приложение 1. Рекомендации к выполнению контрольных работ по теории и методике физической культуры и спорта.....	186
Приложения 2. Рекомендации к выполнению курсовых работ по теории и методике физической культуры и спорта .....	189
Приложение 3. Объёмные требования к экзамену для студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».....	193
Список использованной литературы.....	197

## ВВЕДЕНИЕ

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

Практикум состоит из трёх модулей: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спорта», «Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитирующей физической культуры».

Каждая часть включает в себя темы, содержащие:

1. Контрольные тесты: а) с выборочными вариантами ответов один из которых правильный, а остальные неверные или неполные (дистракторы); б) тесты-задания с решением и оформлением правильного ответа; в) конструктивно-проективные тесты.

2. Задания для самостоятельной работы (репродуктивного и продуктивного характера): а) задания, требующие от студентов воспроизведение 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 учебно-познавательных заданий различной сложности и предлагает различные уровни освоения студентами теоретического, методического и теоретико-методического материала по теории и методике физической культуры и спорта.

На первом уровне от студентов требуется осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объём знаний. Учебные задания на данном уровне направлены в основном на воспроизведение соответствующих педагогических фактов и явлений; элементарных профессиональных 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 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 второго 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, экзаменам по данной учебной дисциплине (самоконтроль знаний).

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

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

Практикум по теории и методике физической культуры и спорта призван обеспечить профессионально-педагогическое формирование будущих специалистов по физической культуре и спорту; развитие у них устойчивого интереса к избранной специальности, усвоения 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.

# ЧАСТЬ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## Тема 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры

### *Контрольные тесты*

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является 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.
- 5) физической рекреацией.

2. Результатом физической подготовки является:

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

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) профессиональной–прикладной физической подготовкой;
- 5) спортом.

4. 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) спортивная подготовка.

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 двигательных умений и навыков;
- 5) результаты научных исследований.

6. Основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе послужили:

- 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 установлению связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями;
- 5) повышение уровня здоровья.

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;
- 5) показатели уровня здоровья.

8. Учреждение, где готовится спортивный резерв (юношей и девушек):

- 1) общеобразовательная школа;
- 2) спортивный клуб;
- 3) специализированная детско-спортивная школа;
- 4) детско-спортивная школа;
- 5) физкультурно-оздоровительный комплекс.

9. Аккредитация - это:

- 1) многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;
- 2) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения;
- 3) педагогический процесс, направленный на формирование здорового подрастающего поколения;
- 4) официальное призвание уполномоченным органом правомочий республиканского общественного объединения в области физической культуры и спорта;
- 5) совокупность хозяйствующих субъектов, осуществляющих услуги физкультурно-спортивного и туристического назначения.

10. Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение - это:

- 1) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

2) педагогический процесс, направленный на формирование здорового подрастающего поколения;

3) совокупность хозяйствующих субъектов, осуществляющих услуги физкультурно-спортивного и туристического назначения;

4) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций;

5) многосторонне массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан.

11. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе являются:

1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;

2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;

4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся;

5) профилактика заболеваний.

12. Вид физической культуры, где происходит переключение с одного вида деятельности на другой:

1) физическая рекреация;

2) восстановление;

3) физическая подготовка;

4) ориентированность;

5) организованность.

13. Работники физической культуры и спорта при проведении занятий физической культурой и спортом обеспечивают:

1) соблюдение правил поведения;

2) соблюдение гигиенических норм;

3) соблюдение пожарной безопасности;

4) соблюдение норм и правил безопасности;

5) соблюдение правил поведения и гигиенических норм.

14. Год введения президентских тестов в Республике Казахстан:

1) в 1996 году;

2) в 1994 году;

3) в 1999 году;

4) в 2000 году;

5) в 1995 году.

15. Президентские тесты - это:

1) совокупность упражнений (испытаний), определяющих по средствам контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной

службе;

2) многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;

3) это педагогический процесс, направленный на формирование здорового подрастающего поколения;

4) область социальной деятельности способствующей гармоничному развитию личности;

5) форма социального движения, содействующих повышению уровня физической культуры населения.

16. Президентские тесты сдают учащиеся:

1) с 5,7,9,11 классов;

2) с 5,7,9 классов;

3) с 5,7,11 классов;

4) с 7,9, 11 классов;

5) с 4, 9, 11 классов;

17. Спортивная индустрия - это:

1) форма социального движения;

2) многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;

3) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры;

4) совокупность хозяйствующих субъектов, осуществляющих услуги, производство продукции физкультурно-спортивного и туристического назначения;

5) объекты, предназначенные для занятий граждан физическими упражнениями, спортом и проведения спортивных зрелищных мероприятий.

18. Массовый спорт - это:

1) часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности;

2) часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение;

3) часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности;

4) область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов;

5) педагогический процесс, направленный на формирование здорового подрастающего поколения.

19. Национальные виды спорта - это:

1) часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами;

2) часть физической культуры, требующая специальной подготовки

спортсмена к соревнованиям с применением технических правил;

3) часть физической культуры, представляющую собой специфическую форму соревновательной деятельности;

4) разновидность спортивно-предпринимательской деятельности;

5) педагогический процесс, направленный на формирование здорового подрастающего поколения.

20. Технические и прикладные виды спорта - это:

1) область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов;

2) часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности;

3) часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств;

4) разновидность спортивно-предпринимательской деятельности;

5) неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей.

21. Научная и учебная дисциплина, формирующая систему фундаментальных знаний, определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания:

1) педагогика;

2) физиология;

3) гимнастика;

4) теория физической культуры;

5) психология.

22. Первичное звено общественных органов управления физической культурой и спортом:

1) спортивный клуб;

2) коллектив физической культуры;

3) спорткомитет;

4) федерация;

5) профсоюз.

23. Исследование позволяющее оценить состояние здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся:

1) педагогические контрольные испытания;

2) медико-биологические исследования;

3) антропометрические исследования;

4) психологические исследования;

5) социологические исследования.

24. Исследования позволяющие оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, способность мобилизоваться во время соревнований:

1) педагогическое тестирование;

- 2) медико-биологическое исследование;
- 3) антропометрические исследования;
- 4) психологические исследования;
- 5) социологические исследования.

25. Исследования позволяющие судить о наличии необходимых физических качествах для успешной специализации в том или ином виде спорта:

- 1) педагогические контрольные испытания;
- 2) медико-биологические исследования;
- 3) антропометрические исследования;
- 4) психологические исследования;
- 5) социологические исследования.

26. Исследования позволяющие выявить интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта:

- 1) педагогические контрольные испытания;
- 2) медико-биологические исследования;
- 3) антропометрические исследования;
- 4) психологические исследования;
- 5) социологические исследования.

27. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития:

- 1) физическое совершенство;
- 2) физическое образование;
- 3) физические упражнения;
- 4) физическая культура;
- 5) спорт.

28. Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) каланетика, велоаэробика, лёгкая атлетика;
- 5) лечебная физическая культура.

29. Государственные органы и учреждения здравоохранения в развитии физической культуры и спорта используют физическую культуру как:

- 1) средство профилактики и лечения заболеваний;
- 2) осуществляет врачебный контроль и наблюдения за лицами, занимающимся физической культурой и спортом;
- 3) участвует в медицинском обеспечении подготовки сборных национальных команд РК к международным соревнованиям;
- 4) осуществляет допуск к соревнованиям лиц, занимающимся физической культурой и спортом;
- 5) профилактика заболеваний.

30. Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Казахстан разрабатывается:

- 1) правительством и утверждается Президентом Республики Казахстан;
- 2) министерством культуры и спорта Республики Казахстан;
- 3) управлением физической культуры и спорта области;
- 4) министерством науки и образования Республики Казахстан;
- 5) министерством здравоохранения Республики Казахстан.

31. Год принятия закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте»:

- 1) в 1998;
- 2) в 1999;
- 3) в 2001;
- 4) в 2002;
- 5) в 2003.

32. Любительский спорт - это:

- 1) форма социального движения;
- 2) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения;
- 3) совокупность государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность в целях физического воспитания населения;
- 4) многостороннее спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;
- 5) область спорта, обеспечение достижений высоких спортивных резервов.

33. Количество испытаний включённых в Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан:

- 1) пять;
- 2) три;
- 3) семь;
- 4) шесть;
- 5) четыре.

34. Администрация организации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивает:

- 1) допуск к занятиям;
- 2) технику безопасности;
- 3) надлежащее техническое оборудование мест проведения занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно – гигиеническими нормами;
- 4) пожарную безопасность;
- 5) соблюдение гигиенических норм.

35. Тесты для молодёжи в возрасте 23 лет состоят их уровней физической подготовленности:

- 1) президентский уровень и уровни национальной подготовленности;

- 2) президентский уровень;
- 3) уровня национальной готовности;
- 4) уровня боевой готовности;
- 5) президентский уровень и уровень боевой готовности.

36. Метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, с заранее определённой надёжностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статическим анализом;
- 4) комплексным контролем;
- 5) педагогическим наблюдением.

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

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

Номер вопроса	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
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.
		2. Процесс становления, формирования и последующего

	Воспитание физических качеств	изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных 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 овладение жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека по средствам нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

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

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## Тема 2. Система физического воспитания

### *Контрольные тесты:*

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.
- 5) педагогией.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы;
- 2) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 3) методики занятий физическими упражнениями;
- 4) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 5) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению перечень конкретных норм и требований.

3. Система физической культуры и спорта - это:

- 1) многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;
- 2) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения;
- 3) совокупность государственных и общественных организаций, осуществляемых деятельность в целях физического воспитания населения в развитии спорта;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 5) разновидность спортивно-предпринимательской деятельности.

4. Спортивная квалификация-это:

- 1) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 2) система социального движения, содействующая повышению уровня физической культурой;
- 3) форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культурой;
- 4) совокупность государственных и общественных организаций,

осуществляющих деятельность общественного объединения в области физической культуры и спорта;

5) официальное признание уполномоченным органом правомочий республиканского общественного объединения в области физической культуры и спорта.

5. Из представленных определений сформулировано правильно:

1) физическое совершенство-это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;

2) физическое совершенство-это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

3) физическое совершенство - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

4) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую потребует общество;

5) физическое совершенство-это степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

### ***Задания для самостоятельной работы:***

1. Укажите цели физического воспитания в Республике Казахстан:

---

---

---

---

2. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания:

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического воспитания человека	Специальные образовательные задачи	
1. _____	1. _____	1. _____
_____	_____	_____

2. _____ _____	2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____	3. _____ _____

3. Впишите в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

### **Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.**

#### ***Контрольные тесты:***

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

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приёмами;
- 5) воспитательными условиями и методами.

2. Определенные способы физического 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 личностного значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приёмами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания;
- 5) классификацию воспитания.

3. Совокупность приёмов, 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;
- 5) классификацию воспитания.

4. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приёмы воспитания;
- 2) убеждения и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания;
- 5) условия воспитания.

5. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример;
- 5) метод анализа и самоанализа.

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

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

7. Целеноправленный, 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;
- 5) принципом.

8. Педагогический принцип способствующий воспитанию моральных и

волевых качеств:

- 1) доступности;
- 2) систематичности;
- 3)наглядности;
- 4) воспитывающего обучения;
- 5) научности.

9.Оптимизация психической адаптации спортсмена к нагрузкам:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка;
- 3) морально-волевая подготовка;
- 4) предсоревновательная психологическая подготовка;
- 5) физическая подготовка

10. Страх, тревога – избыток энергии – тонус мышц высокий, движение хаотичные – сильное желание «немедленно изменить ситуацию характеризует состояние:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) предстартовую апатию;
- 3) предстартовую лихорадку;
- 4) болевой финишный синдром;
- 5) предстартовое благодушие.

11.Равнодушие – энергия низкая – тонус мышц низкий, движения укорочены – желание «уйти из ситуации» характеризуют состояние:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) предстартовую апатию;
- 3) предстартовую лихорадку;
- 4) болевой финишный синдром;
- 5) предстартовое благодушие.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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) правильные определения каждому термину и запишите номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности)
	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. Всё 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 взаимодействие 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.
	Приёмы 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 4. Средства и методы физического воспитания

### 4.1 Средства физического воспитания

#### *Контрольные тесты:*

1. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры;
- 5) спортивные игры.

2. Физические упражнения-это:

- 1) 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 изучение форм телосложения и развития физических качеств;
- 5) способы выполнения действия.

3. Под техникой физического упражнения понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятные впечатления;
- 3) определяющую упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения;

5) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.

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) способы выполнения действий.

5. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся:

1) положение тела, траектория, амплитуда движения;

2) длительность движения, траектория;

3) темп движений, отталкивание, полёт;

4) скорость движения; исходное положение;

5) ритм движений, оперативная поза, направление.

6.К временным характеристикам техники физических упражнений относятся:

1) скорость движения, оперативная поза;

2) длительность и темп движений;

3) положения тела, ускорение;

4) траектория движения, скорость перемещения;

5) амплитуда движения, скорость сокращения мышц.

7.К пространственно-временным характеристикам техники физических упражнений относятся:

1) скорость и ускорение, как скорость движений;

2) длительность движений, их амплитуда;

3) темп движений, оперативная поза;

4) положение тела, величина движения;

5) траектория и направление движения.

8.К динамическим характеристикам относятся:

1) ритм;

2) сила;

3) темп движений;

4) скорость движения;

5) длительность движения.

9.Естественные силы природы, служащие для укрепления здоровья:

1) земля

2) лес

3) солнце, воздух, вода

4) горы

5) луна

10. Одно из основных средств и методов воспитания широкого контингента населения являются:

- 1) ходьба;
- 2) бег;
- 3) плавание;
- 4) езда на велосипеде;
- 5) игра.

11. В процессе физического воспитания естественные силы природы используются:

- 1) в трёх направлениях;
- 2) в двух направлениях;
- 3) в четырёх направлениях;
- 4) в одном направлении;
- 5) в пяти направлениях.

12. Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности:

- 1) специальная физическая подготовка;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) военно-прикладная подготовка;
- 4) профессионально - прикладная подготовка;
- 5) спортивная подготовка.

13. Классификация физических упражнений – это:

- 1) количество движений в единицу времени;
- 2) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;
- 3) воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;
- 4) это когда упражнение сложное, и оно поддаётся делению на относительно самостоятельные части;
- 5) разрядные нормативы и требования по видам спорта.

14. Общеподготовительные упражнения – это:

- 1) упражнения, служащие преимущественно средствами общей подготовки спортсмена;
- 2) целостные двигательные действия, составляющие предмет спортивной специализации;
- 3) имитационные упражнения;
- 4) многоструктурные упражнения;
- 5) полиструктурные упражнения.

15. Логически представить физические упражнения как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы:

- 1) классифицировать;

- 2) сосредоточенность;
- 3) управляемость;
- 4) ориентированность;
- 5) организованность.

16. Форма физических упражнений включает:

- 1) внешнюю и внутреннюю структуру движений;
- 2) совокупность частей двигательного движения;
- 3) ритмические и силовые характеристики движений;
- 4) сумму процессов и явлений, происходящих у человека при выполнении физических упражнений;
- 5) элегантность и грация при исполнении движений.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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 аналитическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

## 4.2 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;
- 5) организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

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

3. Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы:

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

4. Метод строго регламентируемого упражнения подразделяются:

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

5) упражнение направлено на развитие физических способностей.

6. Сущность метода сопряжённого 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;

5) разучивается в условиях, требующих увеличения физических усилий.

7. Метод упражнения с интервалами позволяющие неуклонно увеличивать нагрузку:

1) метод вариативного упражнения;

2) метод прогрессирующего упражнения;

3) метод редуцирующего упражнения;

4) метод переменного интервального упражнения;

5) метод непрерывного упражнения.

8. Комбинированные методы упражнения:

1) метод повторно-прогрессирующего упражнения, метод стандартно – вариативного упражнения, метод повторного упражнения с убывающими интервалами;

2) игровой, соревновательный;

3) метод круговой тренировки;

4) метод сопряжённого воздействия;

5) метод круговой тренировки, метод соревновательный.

9. Метод имеющий существенное значение как способ организации и стимуляции деятельности в самых различных сферах жизни (в производстве, искусстве, спорте):

1) комбинированный;

2) круговой;

3) соревновательный;

4) сопряжённый;

5) ориентирование.

10. Метод, характеризующий системное чередование нагрузки и отдыха:

1) метод переменного интервального упражнения;

2) метод переменного непрерывного упражнения;

3) метод вариативного интервального упражнения;

4) метод прогрессирующего упражнения;

5) метод редуцирующего упражнения.

11.Метод, который предусматривает экстренное получение выполняющим физическое упражнение объективных сведений о ходе движений с целью коррекции:

- 1) ориентирование;
- 2) срочной информации;
- 3) лидирование;
- 4) избирательно - сенсорная демонстрация;
- 5) направленного «прочувствования» движений.

12.Метод, при котором действенность одних факторов нагрузки поддерживается за счёт регрессирующего изменения других:

- 1) метод редуцирующего упражнения;
- 2) метод непрерывного упражнения;
- 3) метод переменного упражнения;
- 4) метод прогрессирующего интервального упражнения;
- 5) метод вариативного упражнения.

13.Метод, характеризующийся повторным воспроизведением действия через относительно постоянные интервалы отдыха:

- 1) метод стандартно - непрерывного упражнения;
- 2) метод равномерного упражнения;
- 3) метод сопряжённого воздействия;
- 4) метод равномерного движения;
- 5) метод стандартно - интервального упражнения.

14.Метод, где разучиваемое действие происходит в отдельном виде с последовательным объединением частей в целое:

- 1) метод целостного упражнения;
- 2) метод расчленено - конструктивного упражнения;
- 3) метод стандартно - повторного упражнения;
- 4) метод переменного упражнения;
- 5) комбинированный метод.

15.Метод, где характерна организация деятельности на сюжетно-ролевой основе:

- 1) соревновательный;
- 2) игровой;
- 3) метод строго регламентированного упражнения;
- 4) комбинированный;
- 5) соревновательного воздействия.

16.Методы физического воспитания делятся:

- 1) на две группы;
- 2) на четыре группы;
- 3) на пять групп;
- 4) на три группы;

5) на шесть групп.

17.Метод, который характеризуется преимущественно направленным воздействием на те, или иные функциональные свойства организма, которые носят локальный характер:

- 1) метод целостного воздействия;
- 2) метод избирательного воздействия;
- 3) метод расчленённо-конструктивного упражнения;
- 4) метод сопряжённого воздействия;
- 5) комбинированный метод.

18.Метод, который характеризуется целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) комбинированный метод;
- 3) метод сопряжённого воздействия;
- 4) метод избирательного воздействия;
- 5) метод целостного воздействия.

19.Интервальный метод предусматривает:

- 1) выполнение упражнений, как с регламентируемыми паузами, так и с произвольными паузами отдыха;
- 2) повышения аэробных возможностей;
- 3) воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности;
- 4) использование подвижных и спортивных игр;
- 5) развитие различных компонентов выносливости.

20.Основной метод разучивания сложных двигательных действий является:

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

21. Метод, где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения:

- 1) кино-видеомагнитофонная демонстрация;
- 2) предметно-модельная ;
- 3) макетная демонстрация;
- 4) демонстрация наглядных пособий;
- 5) ориентирование.

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

- 1) для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

- 2) для контрольных уроков;
- 3) для уроков общей и физической подготовки;
- 4) для уроков освоения нового материала;
- 5) для уроков общей физической подготовки и контрольных уроков.

23.Способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом занимающихся:

- 1) упражнения;
- 2) средства;
- 3) метод;
- 4) методический приём;
- 5) тестирование.

24.Метод педагогического контроля используется при определении физической подготовленности:

- 1) анкетирование;
- 2) приём контрольных нормативов;
- 3) годовой отчёт;
- 4) заключение комиссии;
- 5) заполнение журнала.

25.Методы, в основе которых лежит строго повторяющаяся нагрузка, задаваемая с различными интервалами отдыха называется:

- 1) методами стандартно - повторного упражнения;
- 2) методами вариативного интервального упражнения;
- 3) методами вариативного слитного упражнения;
- 4) методами стандартно - повторного интервального упражнения;
- 5) методами однократного слитного упражнения.

26.Метод обучения, которым пользуется на первом этапе обучения сложным действиям:

- 1) методом целостно конструктивного упражнения;
- 2) игровым методом;
- 3) методом расленённо-конструктивного упражнения;
- 4) методом сопряжённого упражнения;
- 5) соревновательным методом.

27.Метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание физической культуры:

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

28.Способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимся непрерывно, без остановок,

причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего:

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

29. 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;
- 5) воспитание морально-волевых качеств.

30. Метод, где воссоздаются отдельные элементы техники физических упражнений с помощью муляжей и т.п.:

- 1) кино-видеомагнитофонная демонстрация;
- 2) предметно-модельная и макетная демонстрация;
- 3) демонстрация наглядных пособий;
- 4) избирательно-сенсорная демонстрация;
- 5) ориентирование.

31. Точное, ёмкое, словесное объяснение задания, техники изучаемых упражнений, правил выполнения:

- 1) рассказ;
- 2) беседа;
- 3) указания;
- 4) инструктирование;
- 5) команда.

32. Специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклонением:

- 1) инструктирование;
- 2) сопроводительное пояснение;
- 3) рассказ;
- 4) указание и команды;
- 5) обсуждение.

33. Комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов:

- 1) сопроводительное пояснение;
- 2) указание;
- 3) команда;
- 4) инструктирование;
- 5) обсуждение.

34.Общепринятые категории речевого одобрения или неодобрения:

- 1) указания;
- 2) команды;
- 3) отчёты;
- 4) словесные оценки;
- 5) самоприказы.

35.Устная информация, которую даёт занимающиеся по требованию преподавателя, стараясь точно и кратко сформировать свои представления о получении задания:

- 1) оценка;
- 2) словесный отчёт;
- 3) самоприказ;
- 4) сопроводительное пояснение;
- 5) инструктирование.

36.Метод введения в обстановку действия предметных или символических ориентиров:

- 1) лидирование;
- 2) ориентирование;
- 3) срочной информации;
- 4) избирательно-сенсорная демонстрация;
- 5) предметно-модельная информация.

37.Демонстрация воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств, позволяющих воспринимать зрением или на слух эти параметры:

- 1) направленной «прочувствования движений»;
- 2) избирательно-сенсорная;
- 3) ориентирование;
- 4) лидирование;
- 5) срочной информации.

38.Разновидность метода переменного-интервального упражнения с интервалами, позволяющими неуклонно увеличивать нагрузку:

- 1) метод вариативного упражнения;
- 2) метод прогрессирующего упражнения;
- 3) метод редуцирующего упражнения;
- 4) метод переменного интервального упражнения;
- 5) метод непрерывного упражнения.

39.Методы строгой регламентации упражнения, представляющие комбинации нагрузок и отдыха:

- 1) метод повторно-прогрессирующего упражнения; метод стандартно-вариативного упражнения; метод повторного упражнения с убывающими интервалами;
- 2) игровой, расчленённо-конструктивный;

- 3) соревновательный;
- 4) методы срочной информации;
- 5) метод сопряжённого воздействия, направленного прочувствования двигательного действия.

40.Метод, с помощью которого происходит ознакомление движений с практической апробацией их в специально созданных условиях:

- 1) срочной информации;
- 2) ориентирование;
- 3) направленного «прочувствования» движения;
- 4) текущего сенсорного программирования;
- 5) избирательно-сенсорная демонстрация.

41.Демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей:

- 1) кино-видеомагнитофонная демонстрация;
- 2) предметно-модельная демонстрация;
- 3) демонстрация наглядных пособий;
- 4) избирательно-сенсорная демонстрация;
- 5) демонстрация срочной информации.

42.Педагогические наблюдения применяют для определения физической нагрузки:

- 1) хронометрирование пульсометрия урока;
- 2) фронтальный анализ урока и определения плотности урока;
- 3) фронтальный анализ урока;
- 4) «фотография» урока и определение ЧСС;
- 5) тематические наблюдения.

43.Определённые способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приёмами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания;
- 5) технологией воспитания.

44.Основу методов воспитания составляют:

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

45.Метод применяется большей частью на основе естественно-циклических движений

- 1) переменного-непрерывного упражнения

- 2) переменного интервального упражнения
- 3) стандартно-непрерывного упражнения
- 4) стандартно-интервального упражнения
- 5) избирательного воздействия.

46.Способ бытия, либо способность удовлетворять потребности общества, отдельной личности, без которых невозможно точно определить роль и значение на любом развитии общества:

- 1) цель;
- 2) функция;
- 3) задача;
- 4) образование;
- 5) теория.

47.Метод, где разучиваемое действие происходит в одном виде с избирательным вычленением деталей:

- 1) метод переменного упражнения;
- 2) метод избирательного упражнения;
- 3) метод целостного упражнения;
- 4) комбинированный метод;
- 5) метод круговой тренировки.

48.Круговая тренировка используется на уроках физической культуры:

- 1) для развития физических качеств;
- 2) для совершенствования изучаемых форм движений;
- 3) для развития физических качеств и совершенствования изучаемых форм движений;
- 4) для формирования двигательных умений и навыков;
- 5) для воспитания волевых качеств.

49.Метод медицинского обследования применяется:

- 1) на 2 этапе отбора;
- 2) на 1 этапе отбора;
- 3) на 3 этапе отбора;
- 4) на 2-3 этапе отбора;
- 5) на 1-2 этапе отбора.

50.Суть метода динамических усилий состоит:

- 1) в сознании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной нагрузкой;
- 2) в выполнении специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий;
- 3) в использовании непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа);
- 4) в выполнении заданий, связанных с необходимостью преодоления;
- 5) в применении различных по величине изометрических напряжений.

51.Метод максимальных усилий направлен:

- 1) на преимущественное развитие максимальной силы;
- 2) на совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц;
- 3) на совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата;
- 4) на совершенствование скорости отягощённых действий;
- 5) на увеличение мышечной массы с оздоровительным приростом максимальной силы.

52.Метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений направлен:

- 1) на преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы;
- 2) на совершенствование силовой выносливости;
- 3) на совершенствование скорости отягощённых движений;
- 4)на преимущественное развитие максимальной массы;
- 5)на одновременное увеличение силы и мышечной массы.

53.Размеры площадки для тяжёлой атлетики:

- 1) от 10 до 15 м;
- 2) от 12 до 14 м;
- 3) от 14 до 18 м;
- 4) от 16 до 20 м;
- 5) от 18 до 22 м.

54.Размеры основного помоста для тяжёлой атлетики:

- 1) от 2.0 до 2.0м;
- 2)от 2.5 до 2.5м;
- 3)от 3.0до 3.0м;
- 4)от 4.0до 4.0м;
- 5)от 4.5до4.5м.

55.Специальные упражнения, используемые на тренажёрах, дают возможность:

- 1) целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц;
- 2) быстро овладевать техникой упражнений;
- 3) корректировать специальные упражнения;
- 4) развивать физические качества;
- 5) повышать спортивное мастерство спортсменов.

56.Тренажёр, способствующий повышению выносливости и общей работоспособности:

- 1) тренажёр для развития мышц бедра;
- 3) тренажёр для развития мышц спины;
- 3) тренажёр для развития мышц груди;
- 4) велотренажёр;
- 5) скамья для жима штанги лёжа.

57. На этапе спортивного совершенствования целесообразно выполнять на тренажёрах:

- 1) упражнения локального характера;
- 2) общего и регионального воздействия;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) вспомогательные упражнения;
- 5) специальные упражнения.

58. На этапе начальной специализации и углубленной тренировки целесообразно выполнять на тренажёрах:

- 1) локального воздействия;
- 2) общего и регионального воздействия;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) вспомогательные упражнения;
- 5) специальные упражнения.

59. На этапе начальной специализации и углубленной тренировки целесообразно выполнять на тренажёрах:

- 1) локального воздействия;
- 2) общего и регионального воздействия;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) вспомогательные упражнения;
- 5) специальные упражнения.

60. На этапе высшего спортивного мастерства целесообразно выполнять на тренажёрах:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) совершенствовать технику соревновательных упражнений;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) вспомогательные упражнения;
- 5) специальные упражнения.

61. Влияние отрицательных факторов на организм спортсменов, разнообразить тренировочные занятия и повысить их эмоциональность можно с помощью:

- 1) снарядов;
- 2) наглядных пособий;
- 3) оборудования;
- 4) тренажёров и технических устройств;
- 5) наглядных пособий и оборудования.

62. Простейшие тренажёры с обратной связью и срочной информацией, которые используются при обучении и совершенствовании техники упражнений:

- 1) видеоманитофон;
- 2) зеркала;
- 3) велотренажёр;
- 4) беговая дорожка;

5) универсальный тренажёр.

63. Тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развитие двигательных качеств называется:

- 1) снаряды;
- 2) оборудование;
- 3) тренажёр;
- 4) вычислительные устройства;
- 5) консультативные устройства.

64. Особенности применения тренажёрной техники состоят в том что:

- 1) позволяют индивидуализировать, избирательно воздействовать на определённые мышечные группы с учётом фаз движений;
- 2) позволяют разнообразить учебно-тренировочный процесс;
- 3) позволяют качественно проводить тренировочные занятия;
- 4) снижают травматизм при занятиях на них;
- 5) обеспечивают доступность для широкого круга занимающихся.

65. Тренажёры и технические устройства, которые предназначены для общей физической подготовки

- 1) «Гребля» - нижний блок, «Верхний блок»
- 2) «Голень стоя», «Гребля»
- 3) «Скамья для жима штанги лёжа»
- 4) Велотренажёр
- 5) «Кроссовер», «Беговая дорожка»

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Номер ответа																	

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Номер ответа																

Номер вопроса	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Номер ответа																

Номер вопроса	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
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»

Наглядные методы	Характеристика методов

**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 расчленно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между значением 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 расчленно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

***Проблемная ситуация №2.***

В процессе изучения двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчленном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы соответствующие этому подходу, называют «методами расчленно-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 целостности приводит к изменениям самой сущности движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого в начале обычно упрощается за счёт 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 объясните 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 помогает 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 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 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**

### **Контрольные тесты:**

1. Принципы, используемые 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;
- 5) специфические принципы.

2. Общеметодическими принципами являются:

- 1) принципы 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 развивающее-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического

воспитания;

5) принцип циклического построения занятий.

3. Принцип, предусматривающий 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;
- 5) принцип доступности.

4. Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объёма 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 развивающее-тренирующих воздействий;
- 5) принцип тренирующих воздействий.

5. Принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся 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;
- 5) принцип последовательности.

6. Положения, которые отражают фундаментальные закономерности воспитания в виде определённых правил и требований:

- 1) правила;
- 2) принципы;
- 3) требования;
- 4) цели;
- 5) задачи.

7. Принцип обязывающий строить физическое воспитание так, чтобы эффект очередного занятия наслаивался на «следы» предыдущего:

- 1) принцип динамичности;
- 2) принцип систематичности;
- 3) принцип доступности;
- 4) принцип наглядности;
- 5) принцип индивидуализации.

8. Методические требования принципа доступности и индивидуализации:

1) определение меры доступности, методические условия доступности, не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных условий и навыков;

2) методические условия доступности, индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания от известного к неизвестному, от простого к сложному, от лёгкого к трудному;

3) определение меры доступности, методические условия доступности, индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания;

4) индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания;

5) с учётом особенностей.

9.Требование, относящееся к содержанию принципа сознательности и активности:

1) нахождение оптимальной меры предъявляемых трудностей;

2) преемственность в решении задачи;

3) неуклонное обеспечение воспитания самостоятельности, инициативности и творческого отношения к физическому самосовершенствованию;

4) постоянное стимулирование занимающихся на преодоление трудностей;

5) создание трудных условий.

10.Принцип системы физического воспитания, который подчёркивает основную прикладную функцию физического воспитания в обществе – готовить членов общества к полноценной деятельности в сфере общественного производства:

1) всестороннего гармонического развития личности;

2) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

3) оздоровительной направленности физического воспитания;

4) единство общей и специальной физической подготовки;

5) сознательности и активности.

Запишите выбранные 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 специальные методические приёмы, 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		
Формы 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 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 ответа на данный вопрос с использованием примером из реального профессионально-педагогического процесса.

#### **Тема 6. 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;
- 5) принципом.

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

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

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;
- 5) обучением.

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

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одарённостью;
- 4) двигательным навыком;
- 5) двигательными действиями.

5. Характерными (отличительными) признаками двигательных умений являются: 1) нестабильность; 2) слитность; 3) неустойчивость; 4) автоматизированность; 5) излишние мышечные затраты; 6) экономичность.

- 1) пункты 2,4;
- 2) пункты 1,3,5;
- 3) пункты 1,2,3,4,5,6;
- 4) пункты 1,2,6;
- 5) пункты 5.6.

6. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность выполнения двигательного действия;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.);
- 5) системное проявление в различных условиях жизненной спортивной практики.

7. Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компенсация преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика):

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

8. Весь процесс обучению любому двигательному действию включает в себя:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов;
- 5) шесть этапов.

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

- 1) сформулировать 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;
- 5) объяснить слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

10. Обучение двигательному действию начинается:

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

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

- 1) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надёжность 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;
- 5) минимальный контроль со стороны обучающихся за управлением движениями.

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

- 1) в подготовительно части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;

- 4) в конце основной части занятия;
- 5) в конце подготовительной 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 в целое (расчленено-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);
- 5) сразу по частям.

14. Преимущественно пользуются на этапе начального разучивания технике сложного двигательного действия:

- 1) методом стандарно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчленено-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения;
- 5) игровым методом.

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее число 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;
- 5) на этапе начального разучивания и совершенствования.

16. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося;
  - 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количество их повторений;
  - 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности;
  - 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;
  - 5) нарушение требований к организации занятий (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.
- 1) пункты 1,3,5;
  - 2) пункты 2,4;
  - 3) пункты 1,2;
  - 4) пункты 1,2,3,4,5
  - 5) пункты 2;3.

17. Частными педагогическими задачи на этапе совершенствования двигательного действия являются: 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.

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

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

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

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;
- 5) физическим совершенством.

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

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

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

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

5) методами обучения.

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;
- 5) физическим образованием.

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, тренера 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;
- 5) соблюдение принципа постепенности.

24. Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательных действий определяется следующими основными компонентами:

- 1) личностно-психические факторами;
- 2) двигательным опытом;
- 3) состоянием физических качеств, двигательным опытом и психической готовностью;
- 4) наличием внешних условий, обеспечивающих учебный процесс;
- 5) состоянием климатических условий.

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

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

26. Способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов:

- 1) дисциплинированность;
- 2) целеустремленность;
- 3) инициативность и самостоятельность;
- 4) решительность и смелость;
- 5) выдержка и самообладание.

27. Способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в

ответственные моменты спортивной деятельности и без колебаний: приводить их к исполнению – это:

- 1) инициативность и самостоятельность;
- 2) решительность и смелость;
- 3) настойчивость и упорство;
- 4) дисциплинированность;
- 5) выдержка и самообладание.

28.Способность вносить в свою деятельность изобретательность и творчество:

- 1) целеустремлённость;
- 2) настойчивость и упорство;
- 3) решительность и смелость;
- 4) инициативность и самостоятельность;
- 5) дисциплинированность.

29.Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем мобилизации всех функций организма на достижение успеха – это:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) фрустрация;
- 3) болевой финишный синдром;
- 4) эмоциональная персеверация;
- 5) психосоматический срыв.

30.Организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям - это:

- 1) физическая подготовка;
- 2) функциональная подготовка;
- 3) психологическая подготовка;
- 4) техническая подготовка;
- 5) тактическая подготовка.

31.Обучение новым упражнениям и технико-тактическим действиям проводится только на занятии:

- 1) учебно-тренировочном;
- 2) тренировочном;
- 3) учебном;
- 4) в соревнованиях;
- 5) в показательных выступлениях.

32.Дидактический принцип обеспечивающий создание представления об изучаемом действии:

- 1) доступности;
- 2) систематичности;
- 3) наглядности;
- 4) прочности;

5) научности.

33. Этап, где происходит уточнение двигательного умения, которое частично переходит в навык:

- 1) закрепление и совершенствование дальнейшего двигательного действия;
- 2) начальное разучивание;
- 3) углубленное, детализированное разучивание двигательного действия;
- 4) начальное разучивание и углубленное разучивание;
- 5) совершенствование двигательного действия и углубленное разучивание.

34. Этап, где происходит формирование прочного навыка:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) начальное и углубленное разучивание;
- 4) закрепление и дальнейшее совершенствование;
- 5) углубленное разучивание и закрепление.

35. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, на основе передачи специальных физкультурных знаний:

- 1) физическая культура;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое совершенство;
- 4) физическое образование;
- 5) длительность движения.

36. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции:

- 1) навык;
- 2) умение;
- 3) опыт;
- 4) операция;
- 5) движение.

37. Степень владения действием, при котором управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью:

- 1) навык;
- 2) движение;
- 3) умение;
- 4) упражнение;
- 5) опыт.

38. Сущность конечной цели обучения, реализуемой на третьем этапе обучения движениям:

- 1) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства;
- 2) образование двигательного умения второго порядка;
- 3) достижение вариативности техники движения;
- 4) завершение формирования двигательного умения в целом;

5) перенос двигательного навыка.

39. На втором этапе обучения преследуется цель:

- 1) создание общего представления об изучаемом движении;
- 2) завершение формирования двигательного умения в целом;
- 3) совершенствование техники движения;
- 4) достижение вариативности техники движения;
- 5) совершенное выполнение действия.

40. Третья стадия подготовки спортсмена носит название:

- 1) базовой подготовки;
- 2) максимальной реализации спортивных возможностей;
- 3) спортивного долголетия;
- 4) начальной специализации;
- 5) высших достижений.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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

Номер вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
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. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действиям:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

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	Третья фаза

## **Тема 7. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **7.1. 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;

5) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.

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;

5) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки;

5) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;

5) соревновательные упражнения.

6. Способности - это:

1) совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение;

2) система организационно - методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена;

3) совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок задачи;

4) комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта);

5) оценка эффективности выступления в соревнованиях в определённом цикле подготовки.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер 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) \_\_\_\_\_

## **7.2. 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;
- 5) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

**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;
- 5) способность проявления больших величин силы в наименьшее время.

**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 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением;

5) сила, которая оценивается безотносительно к собственному весу.

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

1) от 10-11 лет;

2) от 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 19-20 лет;

5) от 12-13 до 16-19 лет.

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

1) от 10-11 лет;

2) от 11-12 до 15-16 лет;

3) от 15-16 лет до 17-18 лет;

4) от 18-19 лет;

5) от 18 до 20 лет.

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

1) в дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;

2) в 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);

5) в среднем и старшем школьном возрасте.

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) весо-силовой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки;

5) объем скоростно-силовой нагрузки.

8. Максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7 соответствует весу отягощения:

1) предельному;

2) околопредельному;

3) большому;

4) малому;

5) умеренному.

9. Физическое качество, которое отрицательно влияет на гибкость при чрезмерном его развитии:

1) выносливость;

- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности;
- 5) техническая напряжённость.

10.Способность проявления больших величин силы в наименьшее время:

- 1) собственно-силовая;
- 2) взрывная сила;
- 3) скоростно-силовая;
- 4) изометрическая;
- 5) относительная.

11.Методы развития силы:

- 1) метод максимальных усилий, равномерный метод;
- 2) метод непредельных усилий, методы повторно - интервального упражнения;
- 3) метод генерализованного воздействия, метод максимальных усилий;
- 4) метод максимальных усилий, метод непредельных усилий;
- 5) методы непредельных усилий, слитного (непрерывного) упражнения.

12.Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с околопредельным весом:

- 1) до 1 раза;
- 2) до 2-3 раз;
- 3) до 4-7 раз;
- 4) до 8-12 раз;
- 5) до 15 раз.

13.Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с предельным весом:

- 1) до 2-3 раз;
- 2) до 1 раза;
- 3)до 4-7 раз;
- 4) до 8 -12 раз;
- 5) до 25 раз.

14. Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе со средним весом:

- 1) до 8-12 раз;
- 2) до 13 -18 раз;
- 3) до 4-7 раз;
- 4) до 19 -25 раз;
- 5) свыше 25 раз.

15. Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с малым весом:

- 1) до 13-18 раз;
- 2) до 8-12 раз;
- 3) до 19-15 раз;

- 4) до 4-7 раз;
- 5) до 2-3 раз.

16. Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с большим весом:

- 1) до 4-7 раз;
- 2) до 8-12 раз;
- 3) до 13-18 раз;
- 4) до 2-3 раз;
- 5) свыше 25 раз.

17. Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с умеренно большим весом:

- 1) свыше 25 раз;
- 2) до 2-3 раз;
- 3) до 8-12 раз;
- 4) до 19-25 раз;
- 5) до 4-7 раз.

18. Вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения:

- 1) околопредельный;
- 2) малый;
- 3) предельный;
- 4) средний;
- 5) большой.

19. В юношеском и молодом возрасте при условии занятия силовыми упражнениями сон должен длиться:

- 1) не менее 7 часов;
- 2) не менее 10 часов;
- 3) не менее 5 часов;
- 4) не менее 6 часов;
- 5) не менее 8 часов.

20. Время необходимое при использовании изометрических упражнений в одном занятии:

- 1) до 10-15 сек;
- 2) до 5-6 сек;
- 3) до 7-8 сек;
- 4) до 20-30 сек;
- 5) до 102 мин.

21. Число возможных повторений рекомендуемых в одном подходе с очень малым весом:

- 1) свыше 25 раз;
- 2) до 2-3 раз;
- 3) до 8-12 раз;

- 4) до 19-25 раз;
- 5) до 4-7 раз.

22. Удельный вес мышечной массы увеличивается до 28%:

- 1) к 7-8 годам;
- 2) к 6-7 годам;
- 3) к 9-10 годам;
- 4) к 10-11 годам;
- 5) к 11-12 годам.

23. Наполняемость ГНП-1 в тяжёлой атлетике составляет:

- 1) до 10 человек;
- 2) до 14 человек;
- 3) до 12 человек;
- 4) до 18 человек;
- 5) до 16 человек.

24. Наполняемость ГНП-2 в тяжёлой атлетике составляет:

- 1) до 10 человек;
- 2) до 12-14 человек;
- 3) до 12 человек;
- 4) до 18 человек;
- 5) до 16 человек.

25. Наполняемость ГСС в тяжёлой атлетике составляет:

- 1) до 2 человек;
- 2) до 5 человек;
- 3) до 4 человек;
- 4) до 6 человек;
- 5) до 3 человек.

26. Минимальный возраст учащихся для зачисления на отделение гиревого спорта:

- 1) от 5 до 7 лет;
- 2) от 10 до 12 лет;
- 3) от 6 до 8 лет;
- 4) от 18 до 22 лет;
- 5) от 20 до 22 года.

27. Минимальный возраст учащихся для зачисления на отделение тяжёлой атлетики составляет (девушки):

- 1) с 13 до 14 лет;
- 2) с 5 до 6 лет;
- 3) с 8 до 10 лет;
- 4) с 10 до 20 лет;
- 5) с 16 до 18 лет.

28. Минимальный возраст учащихся для зачисления на отделение тяжёлой

атлетики составляет (мальчики):

- 1) с 6 до 8 лет;
- 2) с 10 до 12 лет;
- 3) с 14 до 16 лет;
- 4) с 16 до 18 лет;
- 5) с 18 до 20 лет.

29. Группы начальной подготовки комплектуются из числа:

- 1) учащиеся ООШ, в возрасте от 6 до 15 лет на платной основе;
- 2) учащихся ООШ, желающие заниматься спортом;
- 3) одарённых и способных к спорту детей и подростков;
- 4) спортсменов, прошедших этап подготовки в УТГ;
- 5) спортсменов, прошедших этап подготовки в ГСС и соответствующих требованиям к кандидатам в сборные команды РК.

30. Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа:

- 1) учащиеся ООШ, в возрасте от 6 до 15 лет на платной основе;
- 2) учащихся ООШ, желающие заниматься спортом;
- 3) одарённых и способных к спорту детей и подростков;
- 4) спортсменов, прошедших этап подготовки в УТГ;
- 5) спортсменов, прошедших этап подготовки в ГСС и соответствующих требованиям к кандидатам в сборные команды РК.

31. Группы спортивного совершенствования комплектуются из числа:

- 1) учащиеся ООШ, в возрасте от 6 до 15 лет на платной основе;
- 2) учащихся ООШ, желающие заниматься спортом;
- 3) одарённых и способных к спорту детей и подростков;
- 4) спортсменов, прошедших этап подготовки в УТГ;
- 5) спортсменов, прошедших этап подготовки в ГСС и соответствующих требованиям к кандидатам в сборные команды РК.

32. Группы высшего спортивного мастерства комплектуются из числа:

- 1) учащиеся ООШ, в возрасте от 6 до 15 лет на платной основе;
- 2) учащихся ООШ, желающие заниматься спортом;
- 3) одарённых и способных к спорту детей и подростков;
- 4) спортсменов, прошедших этап подготовки в УТГ;
- 5) спортсменов, прошедших этап подготовки в ГСС и соответствующих требованиям к кандидатам в сборные команды РК.

33. Зачисление и выпуск учащихся в ДЮСШ осуществляется:

- 1) на основании приказа директора ДЮСШ;
- 2) по ходатайству завуча ДЮСШ;
- 3) на заседании врачебно-физкультурного диспансера;
- 4) по рекомендации тренерского совета;
- 5) по рекомендации учредителей

34. Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа:

- 1) учащихся ООШ в возрасте от 6 до 15 лет на платной основе;

- 2) учащихся ООШ, желающих заниматься спортом;
- 3) одарённых и способных к спорту детей и подростков;
- 4) спортсменов, прошедших этап подготовки в УТГ;
- 5) спортсменов, прошедших этап подготовки в ГСС и соответствующих требованиям кандидатов в сборные команды РК.

35. Мальчики начинают иметь преимущество перед девочками в развитии мышечной силы и быстроты движений:

- 1) в 13 лет;
- 2) в 14 лет;
- 3) в 15 лет;
- 4) в 16 лет;
- 5) в 17 лет.

36. Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- 1) развитию быстроты;
- 2) увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов;
- 3) развитию гибкости;
- 4) развитию выносливости;
- 5) развитию ловкости.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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

Номер вопроса	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
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
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

3. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

1. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	
5. _____	

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

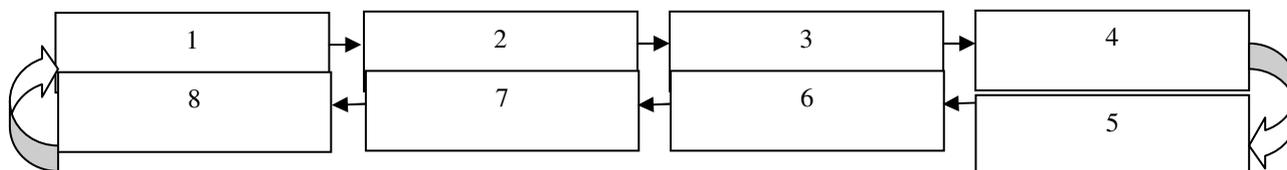
Методы воспитания силы	Характеристика метода

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		

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) \_\_\_\_\_

### 7.3. 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;

5) темпом 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;
- 5) сложной двигательной реакции.

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;
- 5) скоростной выносливостью.

4. 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) темп движений.

5. Число движений в единицу времени характеризует:

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

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

- 1) от 7 до 11 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) от 17 до 18 лет;
- 4) от 19 до 21 года;
- 5) от 20 до 22 лет.

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;
- 5) соревновательный метод.

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

- 1) до 5 -10 %;
- 2) до 15-20%;
- 3) до 30 - 40%;
- 4) до 50%;
- 5) до 80%.

9. Факторы, влияющие на время двигательной реакции: 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.

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

10. Основная причина возникновения 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;
- 5) средний интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

11. Наиболее благоприятный возраст для развития быстроты у дошкольников (девочек):

- 1) с 11-12 лет;
- 2) с 10-11 лет;
- 3) с 12-13 лет;
- 4) с 14-15 лет;
- 5) с 16-17 лет.

12. Наиболее благоприятный возраст для развития быстроты у дошкольников (мальчиков):

- 1) с 8-9 лет;
- 2) с 10-11 лет;
- 3) с 12-13 лет;
- 4) с 14-15 лет;
- 5) с 16-17 лет.

13. Специальные упражнения, способствующие развитию быстроты движений у детей:

- 1) бег на месте в упоре;
- 2) чередование гладкого бега и бега с продлением различных препятствий;
- 3) упражнения с гантелями;
- 4) медленный длительный бег;
- 5) лёжа на спине седы в группировку в быстром темпе до отказа.

14. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

- 1) до 3-4 с;
- 2) до 6-8 с;
- 3) до 15 с;
- 4) до 20-25с;
- 5) до 10-15с.

15. Быстроту рекомендуется развивать:

- 1) в заключительной части урока;
- 2) в основной части урока;
- 3) во второй половине подготовительной части урока;
- 4) в водной части;
- 5) в конце основной части.

16. Целесообразный метод для развития быстроты упражнений:

- 1) повторный;
- 2) повторно - прогрессирующий;
- 3) переменный;
- 4) игровой;
- 5) соревновательный.

17. Физическое качество человека, которое способно совершать действие в минимальный для данных условий отрезок времени:

- 1) выносливость
- 2) гибкость
- 3) быстрота
- 4) сила
- 5) ловкость

18. Тренажёры, необходимые для подготовки спортсменов легкоатлетов, специализирующие в спринте:

- 1) «Кистеукрепитель», «Грудь-машина»;
- 2) «Гребля», «Бицепс-машина»;
- 3) «Верхний блок», «Римский стул»;
- 4) «Гак -приседания», «Нижной пресс»;
- 5) «Консольные брусья», «Гиперэкстензия».

19. Тренажёры, необходимые для подготовки спортсменов легкоатлетов, специализирующие в спринте:

- 1) «Кистеукрепитель» , «Грудь -машина»;
- 2) «Гребля», «Бицепс -машина»;
- 3) «Верхний блок», «Римский стул»;
- 4) «Гак -приседания», «Нижной пресс»;
- 5) «Консольные брусья», «Гипрэкстензия».

20.Тренажёры, способствующие повышению выносливости и общей работоспособности:

- 1) тренажёр для развития мышц бедра;
- 2) тренажёр для развития мышц спины;
- 3) тренажёр для развития мышц груди;
- 4) велотренажёр;
- 5) скамья для жима штанги лёжа.

21.Специальные упражнения, используемые на тренажёрах, дают возможность:

- 1) целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц;
- 2) быстро овладевать техникой упражнений;
- 3) корректировать специальные упражнения;
- 4)развивать физические качества;
- 5) повышать спортивное мастерство спортсменов.

22.Влияние отрицательных факторов на организм спортсменов, разнообразить тренировочные занятия и повысить их эмоциональность можно с помощью:

- 1) снарядов;
- 2)наглядных пособий;
- 3)оборудования;
- 4)тренажёров и технических устройств;
- 5) наглядных пособий и оборудования.

23. Быстроту измеряют:

- 1) спирометром;
- 2) динамометром;
- 3) секундомером;
- 4) велоэргометром;
- 5) тонометром.

24.Общая физическая подготовка начинается:

- 1) с 9-10 лет;
- 2) с 11-14 лет;
- 3) с 16-18 лет;
- 4) с 20-25 лет;
- 5) с момента начала занятий.

25.Одним из компонентов физической подготовки является:

- 1) функциональная подготовка;
- 2) индивидуальная подготовка;

- 3) самостоятельная подготовка;
- 4) базовая подготовка;
- 5) модельные тренировки.

26. У мальчиков наблюдается интенсивный рост темпа движений в возрасте:

- 1) 7 лет;
- 2) 8 лет;
- 3) 9 лет;
- 4) 7-9 лет;
- 5) 10-12 лет.

27. Темпы движений у девочек и мальчиков выравниваются в возрасте:

- 1) 7 лет;
- 2) 8 лет;
- 3) 9 лет;
- 4) 7-9 лет;
- 5) 10-12 лет.

28. Волевые качества формируются:

- 1) в процессе изучения теоретических материях;
- 2) в восстановительном периоде;
- 3) при анализе технических действий;
- 4) при преодолении трудностей и утомления;
- 5) при обучении тактики.

29. При занятиях с детьми и юношами учитывать пол занимающихся необходимо:

- 1) с 10-11 лет;
- 2) с 7-8 лет;
- 3) с 12-13 лет;
- 4) с 14-15 лет;
- 5) с 16-17 лет;

30. Формирование двигательно-динамического стереотипа начинается:

- 1) концентрации;
- 2) автоматизации;
- 3) иррадиации;
- 4) стабилизации;
- 5) индивидуализации.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Номер ответа																

Номер вопроса	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
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 быстроты 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

## 7.4. ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

### Контрольные тесты

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

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

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

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

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью;
- 5) общей 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) кислородный долг.

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;
- 5) от 16 до 18 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;
- 5) высокий.

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

- 1) не менее 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) не менее 7-12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) не менее 45-60 мин;
- 5) не менее 30 -50 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:

- 1) до 140-150 уд/мин;
- 2) до 120-130 уд/мин;
- 3) до 90-110 уд/мин;
- 4) до 75-80 уд/мин;
- 5) до 80 -100 уд/мин.

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

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным;
- 5) пассивным.

10. В практике физического воспитания применяется 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;
- 5) предельное время при выполнении степени теста.

11. В практике физического воспитания применяется косвенный способ измерения выносливости:

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

5) предельное время при выполнении степени теста.

12. Наиболее благоприятный возраст для развития выносливости у школьников:

- 1) в 9-10 лет;
- 2) в 11-12 лет;
- 3) в 13-14 лет;
- 4) в 15-16 лет;
- 5) в 7-8 лет.

13. Тренажёр, способствующий повышению выносливости и общей работоспособности:

- 1) тренажёр для развития мышц бедра;
- 2) тренажёр для развития мышц спины;
- 3) тренажёр для развития мышц груди;
- 4) велотренажёр;
- 5) скамья для жима лёжа.

14. 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;
- 5) в подготовительной части урока.

15. Специальную выносливость рекомендуется развивать:

- 1) в заключительной части урока;
- 2) в водной части урока;
- 3) в начале подготовительной части урока;
- 4) в основной части урока;
- 5) в подготовительной части урока.

16. Методы развития выносливости:

- 1) равномерный метод, переменный, метод максимальных усилий, слитная «круговая тренировка», интервальная «круговая тренировка»;
- 2) переменный метод, равномерный метод, слитная «круговая тренировка», интервальная «круговая тренировка», соревновательный метод;
- 3) равномерный метод, переменный метод, методы повторного упражнения, слитная «круговая тренировка», интервальная тренировка, интервальная «круговая тренировка»;
- 4) слитная «круговая тренировка», интервальная «круговая тренировка», игровой метод, равномерный метод, переменный метод;
- 5) повторный метод.

17. Оптимальный возраст для наибольшего прироста развития скоростной выносливости:

- 1) с 7 до 8 лет;

- 2) с 11 до 14 лет;
- 3) в любом возрасте;
- 4) с 13 до 18 лет;
- 5) с 22 лет.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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) \_\_\_\_\_

1. Укажите продолжительность работы (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

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

8. 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) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

## 7.5. ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

### Контрольные тесты

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой;
- 5) общей гибкостью.

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;
- 5) общей 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;
- 5) гибкость, проявляемую в динамических движениях.

4. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью;
- 5) пассивной гибкостью.

5. Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) от 5 до 7 лет;
- 2) от 8 до 9 лет;
- 3) от 14 лет;
- 4) от 15 до 17 лет;
- 5) от 15 до 17 лет.

6. Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- 1) от 5 до 6 лет;

- 2) от 7 до 8 лет;
- 3) от 9 до 10 лет;
- 4) от 11 до 15 лет;
- 5) от 12 до 16 лет.

7. Физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности;
- 5) ловкость.

8. Стретчинг – это:

- 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;
- 5) эластичность мышц.

9. Основным методом развития гибкости является:

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

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;
- 5) Упражнения на расслабление.

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;
- 5) статических и пассивных 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»);
- 5) при помощи педагогических упражнений.

13. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

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

14. Гибкость лучше развивать:

- 1) в младшем школьном возрасте;
- 2) в среднем школьном возрасте;
- 3) в старшем школьном возрасте;
- 4) в среднем возрасте;
- 5) в пожилом возрасте.

15. При воспитании гибкости следует стремиться:

- 1) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- 2) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- 3) к оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе;
- 4) к восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;
- 5) к развитию всех физических качеств.

16. Свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев:

- 1) сила;
- 2) выносливость;
- 3) быстрота;
- 4) гибкость;
- 5) ловкость.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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 пассивной гибкости

4. Перечислите основные методы развития гибкости:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

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

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

## 7.6. 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 и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложно-

координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений;

5) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

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

- 1) от 5 до 6 лет;
- 2) от 7 до 9 лет;
- 3) от 11 до 12 лет;
- 4) от 13 до 15 лет;
- 5) от 15 до 17 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;
- 5) в начале подготовительной части урока.

4. На фоне утомления можно ли совершенствовать координацию движений:

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) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений.

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;
- 5) соревновательный метод.

6. Рекомендуемый возраст для развития координационных способностей:

- 1) в младшем школьном возрасте;
- 2) в среднем школьном возрасте;
- 3) в любом возрасте;
- 4) в зрелом возрасте;
- 5) в пожилом возрасте.

7. В младшем школьном возрасте развитие координационных способностей определяются характеристиками движений:

- 1) воспитанием силы воли;
- 2) использованием уроков самопознания;
- 3) управлением пространственным, временным и силовым характеристикам движений;
- 4) развитием чувства ответственности;
- 5) повышением объёмов нагрузки со статическими усилиями.

8. В раннем школьном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

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

9. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

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

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательных 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 8. 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;

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;

5) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

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);

4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями;

5) тренировочное занятие и спортивной секции.

3. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является:

1) урок физической культуры;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

3) массовые спортивные и туристские мероприятия;

4) тренировочное занятие в спортивной секции;

5) подвижные перемены.

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;

5) уроков общей физической подготовки и контрольных уроков.

5. Формы организованного физического воспитания возникли:

1) в США;

2) в Европе;

3) в Древней Греции;

4) в Индии;

5) в Африке.

6. Основная форма 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»;

5) подвижные игры.

7. Урок состоит из частей:

- 1) подготовительной, заключительной;
- 2) развивающей, обучающей;
- 3) подготовительной, основной, заключительной;
- 4) соревновательной, переходной;
- 5) подготовительной, основной.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Номер ответа							

### Задания для самостоятельной работы

I. 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

## **Тема 9. 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;

5) 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;

5) определение успешности выполнения годового плана-графика учебного 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);
- 5) заместителем директора школы по воспитательной работе.

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) общий план работы по физическому воспитанию.

5. 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;
- 5) план педагогического контроля и учёта.

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

- 1) оперативного контроля;
- 2) текущего контроля;
- 3) итогового контроля;
- 4) рубежного контроля;
- 5) текущего и итогового контроля.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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 10. 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;
- 5) спортивные игры.

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;

5) инструкторами-методистами по физической культуре.

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;

5) специальной 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) упражнения атлетической гимнастики.

5. Упрощенные формы спортивных упражнений в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать:

1) с двухлетнего возраста;

2) с трехлетнего возраста;

3) с четырехлетнего возраста;

4) с пятилетнего возраста;

5) с шестилетнего возраста.

6. Основная форма 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»;

5) подвижные игры.

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

1) от 5-10 мин;

2) от 15-20 мин;

3) от 25-35 мин;

4) от 40 мин;

5) от 30 до 40 мин.

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

- 1) от 15-25 мин;
- 2) от 25-30 мин;
- 3) от 40-45 мин;
- 4) от 60 мин;
- 5) от 30 до 45 мин.

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

- 1) от 3-4 лет;
- 2) от 4-5 лет;
- 3) от 5-6 лет;
- 4) от 3-6 лет;
- 5) от 5 до 7 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;
- 5) воспитания координационных способностей.

11. 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;
- 5) упражнения на растягивание.

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:

- 1) на 10-15%;
- 2) на 20-25%;
- 3) на 50%;
- 4) на 80%;
- 5) на 70%.

13. В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС):

- 1) не менее 90-105 уд/мин;
- 2) не менее 115-125 уд/мин;
- 3) не менее 130-140 уд/мин;

- 4) не менее 150-160 уд/мин;
- 5) не менее 160-180 уд/мин.

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

- 1) не менее 100-110 уд/мин;
- 2) не менее 120-130 уд/мин;
- 3) не менее 140-150 уд/мин;
- 4) не менее 160-165 уд/мин;
- 5) не менее 160-170 уд/мин.

15. У детей дошкольного возраста двигательные навыки формируются:

- 1) особенно трудно.
- 2) сравнительно легко.
- 3) после развития двигательных качеств.
- 4) параллельно с закаливанием организма.
- 5) в сложных условиях выполнения.

16. Дошкольникам в процессе физического воспитания важно сообщать знания:

- 1) о значении и технике физических упражнений.
- 2) о режиме тренировки.
- 3) о классификации физкультурных занятий.
- 4) о безусловных рефлексах.
- 5) о системе физического воспитания.

17. Комплекс средств физического воспитания используемый у детей дошкольного возраста:

- 1) гигиенические факторы, физические упражнения, танцевальные упражнения, массаж, естественные силы природы, безусловные рефлексы.
- 2) соревнования, массаж, гигиенические факторы, физические упражнения.
- 3) гигиенические факторы, физические упражнения, естественные силы природы.
- 4) физические упражнения, соревнования, закаливание;
- 5) массаж, гимнастика, игры, прогулки, туризм.

18. С позиций дидактики предметы, обеспечивающие обучение двигательным действиям называются:

- 1) обучающие уровни.
- 2) самоконтроль.
- 3) зрительные ориентиры.
- 4) трансформирующие приемы.
- 5) предметные стимулы.

19. Важнейшим условием результативности утренней гимнастики является:

- 1) Умение бегать, прыгать.
- 2) Проведение ее групповым способом.
- 3) Рассказ упражнений утренней гимнастики.

- 4) Соблюдение техники безопасности.
- 5) Положительное отношение детей к утренней гимнастике.

20. Главная цель физического воспитания в детском саду:

- 1) Рационально сочетая разнообразные формы, оздоровить детей дошкольного возраста.
- 2) Научив двигательным действиям, формировать умение соревноваться.
- 3) Удовлетворяя естественную биологическую потребность дошкольников в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей.
- 4) Формируя системы и функции организма, развивать физические качества.
- 5) Развивая интерес к ФК, формировать нравственные, эстетические, трудовые качества.

21. Спортивные упражнения, рекомендуемые к освоению в дошкольных учреждениях:

- 1) прыжки в высоту, плавание, хоккей, регби, гимнастика, городки.
- 2) волейбол, борьба, туризм, настольный теннис, ручной мяч, художественная гимнастика.
- 3) туризм, футбол, карате, бейсбол, бадминтон.
- 4) городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, лыжная подготовка, коньки, велосипед, плавание, футбол, хоккей, катание на санках.
- 5) борьба, велосипед, плавание, бокс, стрельба из лука, туризм.

22. Анализ и оценка состояния физического воспитания в дошкольных учреждениях является одним из важных направлений инспекционного контроля. Следует помнить, что главное внимание при инспектировании обращается на:

- 1) результат участия родителей в физкультурных мероприятиях в детском саду;
- 2) результат работы по укреплению здоровья, улучшению физического и двигательного развития детей;
- 3) обеспечение индивидуального подхода при проведении режимных процессов;
- 4) улучшение физкультурно-игровой среды в группе и на участке;
- 5) поддержание эколого-гигиенических условий в группах.

23. Показателями эффективности физкультурных занятий в дошкольных учреждениях являются:

- 1) система физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, демократичный стиль общения, индекс здоровья;
- 2) количество часто болеющих детей, температура воздуха в спортзале +16°C, дифференцированный подход;
- 3) оптимальность физической нагрузки, моторная плотность (в пределах 60-80%), овладение детьми программного материала, разностороннее развитие детей, психологический комфорт, демократический стиль;
- 4) дифференцированный подход, применение закаливающих мероприятий,

высокая двигательная активность, моторная плотность (в пределах 60-80%);

5) системы физкультурно-оздоровительной работы в группах, пропаганда ЗОЖ в семье.

24. Документация в дошкольном учреждении, которую следует подготовить к инспекторской проверке:

1) годовой план поддержания эколого-гигиенических условий в группе, календарный план физкультурно-массовых мероприятий, план работы групп ОФП;

2) перспективный план коррекционно-профилактической работы за год, план-систему физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, календарный план работы в группах, учёт работы, индивидуальный сравнительный учёт двигательных навыков детей;

3) календарный план работы, тематические планы, планы-конспекты физкультурных занятий;

4) перспективный план воспитательных мероприятий, учёт работы, индивидуальный сравнительный учёт двигательных навыков детей, план мониторинга;

5) диагностическая карта здоровья физического и двигательного развития детей, журнал учёта работы.

25. Оценка физического развития в дошкольном учреждении проводится:

1) медицинской сестрой в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам;

2) инструктором по физической культуре;

3) инструктором по физической культуре совместно с медицинской сестрой;

4) инструктором по физической культуре совместно с методистом на основе приказа заведующим дошкольным учреждением;

5) воспитателем по общепринятым методикам.

26. Группы дошкольных учреждений, в которых применяются физические упражнения:

1) в группах продлённого дня;

2) в специальных медицинских группах;

3) в группах от 1 до 3-х лет;

4) в подготовительных группах;

5) во всех возрастных группах дошкольного возраста.

27. Начиная проверку в дошкольном учреждении, инспектор, прежде всего:

1) проверяет температурный режим в спортивном зале;

2) уточняет, в каких спортивных мероприятиях участвует коллектив педагогов;

3) проверяет список детей по возрастам;

4) интересуется условиями, созданными в детском саду для осуществления физического воспитания;

5) проверяет степень освещения рекреационных помещений.

28. В состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощённые формы спортивных упражнений:

- 1) с двухлетнего возраста;
- 2) с трёхлетнего возраста;
- 3) с четырёхлетнего возраста;
- 4) с пятилетнего возраста;
- 5) с шестилетнего возраста.

29. Цель физического воспитания детей дошкольного возраста:

- 1) выражает ожидаемый результат физического совершенствования детей, ради которого обществом создана система и обеспечено её функционирование;
- 2) выражает общественные интересы каждого ребёнка;
- 3) выражает личные интересы каждого ребёнка;
- 4) формирование физически образованного ребёнка;
- 5) личное воспитание каждого ребёнка.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Номер ответа															

Номер вопроса	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
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

4. 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 11. 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 воспитания. Укажите эти принципы среди ниже приведенных:

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 физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

5) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий.

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;

5) принцип оздоровительной направленности.

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;

5) уменьшается.

4. Основная форма 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) подвижные игры.

5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

1) до 3-4 с;

2) до 6-8 с;

3) до 15 с;

4) до 20-25 с;

5) до 30 с.

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

1) расчлененному методу;

2) целостному методу;

3) сопряженному методу;

4) методам стандартного упражнения;

5) повторному методу.

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;
- 5) 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;
- 5) воспитательных и оздоровительных задач.

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;
- 5) активной гибкости.

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;
- 5) а) основную, б) оздоровительную, в) подготовительную.

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) оздоровительной медицинской группой;
- 5) подготовительной 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;
- 5) оздоровительной группой.

13. Группа, состоящая 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;
- 5) по интересам.

14. Основная форма 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.);
- 5) урок физической культуры с лечебной направленностью.

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;
- 5) спортивные игры.

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

- 1) от 90-100 уд/мин;
- 2) от 110-125 уд/мин;
- 3) от 130-150 уд/мин;
- 4) от 160-175 уд/мин;
- 5) от 160- 180 уд/мин.

17. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры 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;
- 5) по жизненной ёмкости лёгких.

18. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе согласно типовой программе по физической культуре 2013 года проводятся:

- 1) один раз в неделю;
- 2) два раза в неделю;
- 3) три раза в неделю;
- 4) четыре раза в неделю;
- 5) пять раз в неделю.

19. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) составляет 30-35 мин;
- 2) составляет 40-45 мин;
- 3) составляет 50-55 мин;
- 4) составляет 1 ч;
- 5) составляет 45 -50 мин.

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);
- 5) как средство активного отдыха.

21. Основная 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;
- 5) повышение уровня здоровья.

22. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после:

- 1) непрерывной работы 20–25 мин;
- 2) непрерывной работы 30–35 мин;
- 3) непрерывной работы 40–45 мин;
- 4) непрерывной работы 35–45 мин;
- 5) непрерывной работы 1 час.

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;
- 5) первого и третьего годов обучения.

24. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе решаются задачи:

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные;
- 5) спортивные задачи.

25. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач;
- 5) две задачи.

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 элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы;
- 5) выполняются упражнения, требующие проявления гибкости.

27. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- 1) во водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине основной части урока;
- 5) в конце основной части урока

28. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) до 15–18 мин;
- 2) до 20 мин;
- 3) до 25–30 мин;
- 4) до 35 мин;
- 5) до 37 мин.

29. Длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) составляет до 10 мин;
- 2) составляет до 7 мин;
- 3) составляет до 3–5 мин;

- 4) составляет до 1–2 мин;
- 5) составляет до 15 мин.

30. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления 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;
- 5) теоретической подготовкой.

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

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной;
- 5) изменяется в водной и основной.

32. Физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений проводятся с целью:

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

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

- 1) в пределах 12-13 °С;
- 2) в пределах 14-16 °С;
- 3) в пределах 18-20 °С;
- 4) в пределах 22-24 °С;
- 5) в пределах 20-22 гр.С.

34. 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;
- 5) игровой.

35. Количество часов в учебном году, отводимое программой по физическому воспитанию 2013 года на уроки физической культуры в общеобразовательной

школе:

- 1) до 48 ч;
- 2) до 56 ч;
- 3) до 102 ч;
- 4) до 76 ч;
- 5) до 80.

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

- 1) составляет 4–5 упражнений;
- 2) составляет 8–10 упражнений;
- 3) составляет 14–15 упражнений;
- 4) составляет 16–18 упражнений;
- 5) составляет 17–19 упражнений.

37. Способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего:

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

38. 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;
- 5) воспитание физических качеств.

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;
- 5) в начале подготовительной части урока.

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

- 1) пункты 1, 3;
- 2) пункты 2, 4;

- 3) пункты 3, 5;
- 4) пункты 1, 2, 3, 4, 5;
- 5) пункты 4.5.

41. 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;
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости;
- 5) жизненная ёмкость лёгких.

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

- 1) не ниже 90 уд/мин;
- 2) не ниже 100—110 уд/мин;
- 3) не ниже 130 уд/мин;
- 4) не ниже 150-160 уд/мин;
- 5) не ниже 110-120 уд/мин.

43. 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;
- 5) индексом физической нагрузки.

44. 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;
- 5) физической нагрузкой.

45. 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;
- 5) уроков общей физической подготовки и контрольных уроков.

46. Возраст, заканчивающийся периодом полового созревания:

- 1) в дошкольном;

- 2) в грудном;
- 3) в младшем школьном;
- 4) в среднем школьном;
- 5) в старшем школьном.

47. Отличительные показатели акселерата от реторданта:

- 1) по физическому развитию;
- 2) по воспитанности и активности;
- 3) по умственным способностям и интеллекту;
- 4) по любознательности и гибкости;
- 5) по уровню знаний и навыкам.

48. Благоприятный возраст для тренировки силы, быстроты, ловкости и выносливости:

- 1) в дошкольном;
- 2) в грудном;
- 3) в младшем школьном;
- 4) в среднем школьном;
- 5) в старшем школьном.

49. В младшем школьном возрасте необходимо развивать:

- 1) все физические качества;
- 2) гибкость;
- 3) сила;
- 4) скоростно-силовые;
- 5) ловкость.

50. У девушек полная биологическая зрелость наступает:

- 1) в 16 лет;
- 2) в 17 лет;
- 3) в 18 лет;
- 4) в 19 лет;
- 5) с 18 до 21 года.

51. У юношей полная биологическая зрелость наступает:

- 1) в 17 лет;
- 2) в 18 лет;
- 3) в 19 лет;
- 4) в 20 лет;
- 5) в 21-23 года.

52. При обучении юношей и девушек необходимо учитывать:

- 1) рост;
- 2) вес;
- 3) половые особенности развития;
- 4) выносливость;
- 5) силовые качества.

53.Препубертатный период (до полового созревания) характеризуется:

- 1) бурными морфо-функциональными изменениями в тканях и органах;
- 2) полной биологической зрелостью;
- 3) выраженным ростом тела ребёнка в длину;
- 4) состоянием зрелости;
- 5) формированием организма.

54.У девочек начинается препубертатный (до полового созревания) период:

- 1) в 8-9 лет;
- 2) в 9-10 лет;
- 3) в 10-11 лет;
- 4) в 11-12 лет;
- 5) в 12-13 лет.

55.У мальчиков начинается препубертатный (до полового созревания) период:

- 1) в 8-9 лет;
- 2) в 9-10 лет;
- 3) в 10-11 лет;
- 4) в 11-12 лет;
- 5) в 12-13 лет.

56.Препубертатный период в половом развитии для человека является:

- 1) подготовительным;
- 2) переходным;
- 3) основным;
- 4) периодом возбуждения;
- 5) высокой надёжности.

57.Собственно-пубертатный (период полового созревания) характеризуется:

- 1) бурными морфо-функциональными изменениями в тканях и органах достижением полового созревания;
- 2) полной биологической зрелостью всех систем организма;
- 3) выраженным ростом тревожности и успеваемости;
- 4) состоянием зрелости;
- 5) формированием организма.

58.У девочек начинается собственно-пубертатный (период полового созревания) в возрасте:

- 1) в 10-11 лет;
- 2) в 11-12 лет;
- 3) в 13 -15 лет;
- 4) в 15-16 лет;
- 5) в 16-17 лет.

59. У мальчиков начинается собственно-пубертатный (период полового созревания) в возрасте:

- 1) в 11-12 лет;
- 2) в 12-13лет;

- 3) в 13-14 лет;
- 4) в 15-17 лет;
- 5) в 17-18 лет.

60. Пospубертный период (завершение полового созревания) характеризуется:

- 1) с 17 лет;
- 2) с 18 лет;
- 3) с 16 лет;
- 4) с 20 лет;
- 5) с 21-23 лет.

61. Подростковый возраст у девочек начинается

- 1) в 10 лет
- 2) в 11 лет
- 3) в 12 лет
- 4) в 13 лет
- 5) в 14 лет

62. Подростковый возраст у мальчиков начинается:

- 1) в 10 лет;
- 2) в 11 лет;
- 3) в 12 лет;
- 4) в 13 лет;
- 5) в 14 лет.

63. Юношеский возраст у девочек наступает:

- 1) в 14 лет;
- 2) в 15 лет;
- 3) в 16 лет;
- 4) в 17 лет;
- 5) в 18 лет.

65. Юношеский возраст у мальчиков наступает:

- 1) в 14 лет;
- 2) в 15 лет;
- 3) в 16 лет;
- 4) в 17 лет;
- 5) в 18 лет.

66. Нет существенных различий в темпах изменения роста и веса между девочками и мальчиками:

- 1) до 10 лет;
- 2) до 11 лет;
- 3) до 12 лет;
- 4) до 13 лет;
- 5) до 14 лет.

67. Занятия по физической культуре у юношей и девушек проводятся

раздельно:

- 1) в дошкольном возрасте;
- 2) в раннем возрасте;
- 3) в младшем школьном возрасте;
- 4) в среднем школьном возрасте;
- 5) в старшем школьном возрасте.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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	25	
Номер ответа																										

Номер вопроса	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46				
Номер ответа																									

Номер вопроса	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67			
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 школьников 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 вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей старшего школьного возраста:

- 1) \_\_\_\_\_

- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

13. Перечислите основные задачи физического воспитания 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 особенностей 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 несущественно; «1» – не влияет.

19. Составьте комплекс упражнений для физкультминуток и запишите в

таблицу (в логической последовательности).

Комплекс упражнений для физкультминуток	
Упражнения	Дозировка (количество повторений)

20. Впишите в таблицу конкретные оздоровительные задачи с учетом возрастнo-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) \_\_\_\_\_

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. _____	4. _____

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 вне учебное время и их характеристика».

Вид занятий физическими упражнениями	Характеристика

27. Перечислите массовые спортивные и туристские мероприятия в системе

среднего профессионального образования:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

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 в 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 регуляторы), 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 объяснения 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 учтёте, прежде всего, 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	
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 12. 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;

5) план физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во вне учебное время.

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 работы во внеучебное время;

5) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план-конспект урока.

3. Правильная 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 педагогического контроля и учета;

5) план физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня → план физкультурно-массовой и спортивной работы во вне учебное время.

4. Планирование в физическом воспитании - это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) разработка методов и приемов учебно-воспитательного процесса;

3) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

4) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

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

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

1) директором школы;

2) заместителем директора школы по учебной работе;

3) учителем физической культуры;

4) государственными органами (министерствами, комитетами);

5) областным департаментом образования.

6. 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) план-график учебного процесса.

7. 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 школы по физическому воспитанию;
- 5) план-конспект урока.

8. Каким учебно-воспитательным план не может быть:

- 1) реальным;
- 2) конкретным и наглядным;
- 3) целенаправленным и перспективным;
- 4) простым и вариативным;
- 5) схематичным.

9. Технологию планирования можно представить в виде:

- 1) ряда последовательных операций, составляющих целую систему творческой деятельности учителя;
- 2) сопоставления с конкретными условиями работы;
- 3) сравнения уровня подготовленности учеников;
- 4) теоретической, физической и технической подготовки;
- 5) системы педагогического воздействия на школьников.

10. Требование, которое при составлении конкретных документов планирования учитель ФК не обязан соблюдать:

- 1) планы должны соответствовать решениям и нормативным документам руководящих органов народного и профессионального образования;
- 2) планы должны быть целенаправленными, перспективными, реальными;
- 3) при планировании следует руководствоваться общими и методическими принципами ФК;
- 4) планы должны быть наглядными, конкретными и вариативными;
- 5) планы должны быть индивидуальными, удобными.

11. Укажите названия граф развёрнутого плана-конспекта урока физической культуры:

1) части урока, содержание урока, дозировка нагрузки, организационно-методические указания;

2) частные задачи, содержание урока, дозировка нагрузки, организационно-методические указания;

3) частные задачи, план урока, дозировка нагрузки, организационно-методические указания;

4) части урока, частные задачи, содержание урока, дозировка нагрузки, организационно-методические указания;

5) № пп, содержание урока, дозировка нагрузки, ОМУ.

12. К подготовительной работе учителя физической культуры, выполняемой непосредственно перед тем, как составлять планы не относится:

1) детальное изучение программы по физической культуре и определение задач по овладению программным материалом для каждого класса;

2) изучение состава занимающихся, их состояния здоровья, уровня знаний, технической и физической подготовленности;

3) учёт уровня постановки работы по физическому воспитанию за предыдущие годы и состояние материальной базы школы, изучение климатических условий области и района;

4) ознакомление с календарём спортивно-массовых мероприятий района и области, изучение общих и спортивных традиций школы;

5) текущий учёт, выполняемый систематически во время обучения.

13. Принцип обязывающий строить физическое воспитание так, чтобы эффект очередного занятия наслаивался на «следы» предыдущего:

1) принцип динамичности;

2) принцип систематичности;

3) принцип доступности;

4) принцип наглядности;

5) принцип индивидуализации

14. Конструктивная деятельность учителя физической культуры направлена на:

1) формирование личности учащихся, характера и объёма их теоретических знаний, двигательных умений и навыков;

2) отбор и последовательное расположение учебного материала;

3) составление программы деятельности учащихся на уроке физической культуры;

4) программирование учителем своей роли по управлению учебно-практической и познавательной деятельностью учащихся;

5) подготовка научно-исследовательского доклада.

15. Форма составления поурочного рабочего плана:

1) графической и текстовой;

2) схематичной;

3) наглядной;

- 4) научно-практической;
- 5) последовательно-вариативной.

16. Мероприятия нецелесообразного характера при планировании урока с позиции общей плотности урока:

- 1) сообщение и закрепление теоретических сведений, изучение техники физических упражнений, подведение итогов, постановка домашних заданий;
- 2) инструктирование, регулирование, коррекция, помощь, страховка;
- 3) подготовка и уборка снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке, воспитание физических качеств;
- 4) методическая подготовка учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься, педагогический контроль;
- 5) длительное объяснение, ожидание очереди свыше двух минут, подготовка оборудования в процессе физкультурной деятельности.

17. Тип урока характеризуется:

- 1) задачами, решаемыми на уроке;
- 2) содержанием программного материала;
- 3) методами организации учащихся;
- 4) методами выполнения заданий;
- 5) методами тренировки.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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**

Разработал студент \_\_\_\_\_

гр. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_

№ 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 \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_

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

Учебный материал (раздел программы)	Количество часов	IV четверть															
		Номер урока															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68

Примечания: 1. В первую графу впишите виды физических упражнений школьной программы по физическому воспитанию (по признаку вида спорта). 2. Во вторую графу впишите количество часов, которое вы планируете на изучение каждого вида физических упражнений. 3. Далее распределите учебный материал (виды физических упражнений) по четвертям и отдельным урокам в виде

закрашивания отдельных клеток (графы с цифрами 1—68) цветными карандашами или фломастерами.

3. Перечислите основные методические положения, которыми необходимо руководствоваться при распределении в поурочном рабочем (тематическом) плане учебного материала по урокам:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

4. Разработайте поурочный рабочий (тематический) план по физической культуре на четверть в школе для начальных, средних или старших классов (по выбору) по следующей форме.

**Рабочий план на \_\_\_\_\_ четверть для \_\_\_\_\_ класса**

Разработал студент \_\_\_\_\_

гр. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_

Учебный материал	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Контроль упражнений	Мальчики						Девочки											

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 \_\_\_\_\_

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

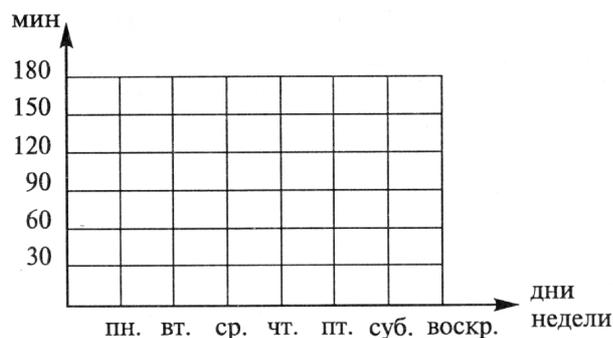
Разработал студент \_\_\_\_\_

гр. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ фак-т \_\_\_\_\_

№ п/п	Форма и вид двигательной активности	Дни недели							Общее время
		Пн.	Вт.	Ср.	Ч-г	Пт.	Суб.	Вос	
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 13. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### Контрольные тесты

1. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное;
- 5) основное, спортивное, подготовительное.

2. Основная форма 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);
- 5) турпоходы.

3. Основная форма физического воспитания в системе среднего профессионального образования:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) физическая культура во вне учебное время;
- 3) уроки физической культуры;
- 4) массовые спортивные мероприятия;
- 5) туристские мероприятия.

4. Занятия физическими упражнениями дополняющие уроки физической культуры учащихся колледжей:

- 1) занятия в группах общей физической подготовки;
- 2) занятия в спортивных секциях;
- 3) занятия в туристских клубах, секциях;
- 4) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- 5) массовые оздоровительные мероприятия.

5. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная

активность в неделю:

- 1) в объёме 6-8 часов;
- 2) в объёме 10-14 часов;
- 3) в объёме 21- 28 часов;
- 4) в объёме 30-32 часа;
- 5) в объёме 35-45 часов.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу..*

Номер вопроса	1	2	3	4	5
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) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

## Тема 14. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Контрольные тесты

1. Главной целью внедрения физической культуры в систему 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 базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся;
- 5) профилактика заболеваний.

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

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

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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	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 15. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

### Контрольные тесты

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

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

2. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание.

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

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)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ ;
- 5)  $ЧСС = 100 - \text{возраст (лет)}$ .

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) волнообразно, к снижению и нарастанию.

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;
- 5) на заключительную часть основной части занятия.

6. Оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

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

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
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

6. 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 16. 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;

5) способы воспитания учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым темпом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающегося.

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

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

3. Главной целью внедрения физической культуры в систему 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 базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся;
- 5) снижение воздействия неблагоприятных внешних производственных условий.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Перечислите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):

- 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

## ЧАСТЬ II ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

### Тема 17. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

#### Контрольные тесты

1. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;
- 5) специальная спортивная дисциплина.

2. Конечная цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;
- 5) повышение показателей профессиональной работоспособности.

3. Вид спорта-это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;
- 5) соревновательные упражнения.

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- 1) структурной сложности двигательных действий;
- 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
- 4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в

рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие;

5) специализированной соревновательной деятельности.

5. Спортивная форма-это:

1) состояние наибольшей работоспособности в избранном виде спорта и определяется комплектом подготовленности;

2) определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена;

3) учёт и оценка состояния и динамика работоспособности спортсмена.

Принятие решение на будущее;

4) оценка эффективности выступления в соревнованиях;

5) обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

### Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, 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
1	2	3
	Спорт в узком понимании	1. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.
	Спортивная подготовка	2. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Физическая культура	3. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
	Система подготовки спортсмена	4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

	Спортивная деятельность	5. Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.
	Соревновательная деятельность	6. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Спортивные соревнования	7. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.
	Спортивное достижение	8. Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата.
	Спортивное движение	9. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

- 1-я группа \_\_\_\_\_
- 2-я группа \_\_\_\_\_
- 3-я группа \_\_\_\_\_
- 4-я группа \_\_\_\_\_
- 5-я группа \_\_\_\_\_
- 6-я группа \_\_\_\_\_

3. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика».

Специфические функции спорта	Характеристика функций

5. Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика».

Общие функции спорта	Характеристика функций

6. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен».

Физкультурник	Спортсмен

7. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

Виды спорта, в которых преимущественно проявляется					
максимальная скорость	сила	выносливость	гибкость	координационные способности	комплекс физических качеств

8. Заполните таблицу «Основные направления общедоступного (массового) спорта и их характеристика».

Направление общедоступного (массового) спорта	Характеристика направления

9. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

Направление спорта высших достижений	Характеристика направление

10. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## Тема 18. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Контрольные тесты

1. Спортивная тренировка – это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
- 5) путь достижения (реализация) цели и задач спортивной тренировки.

2. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства;
- 5) спортивные игры.

3. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения

тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации;

5) наивысший спортивный результат.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;

5) совокупность приёмов деятельности спортсменов и тренера.

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1) физическим совершенством;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой;

5) спортивной формой.

6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения;

5) общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

7. Задачами специальной физической подготовки являются:

1) развивать физические качества для тренировки в избранном виде спорта;

2) развитие физических качеств;

3) сдача контрольных нормативов;

4) осваивать новые упражнения;

5) выполнение упражнений на выносливость.

8. Метод, определяющий техническую подготовленность спортсмена:

1) динамометрия;

2) регистрация технических действий;

3) пульсометрия;

- 4) ЭКГ;
- 5) биохимические анализы.

9. Педагогический принцип способствующий воспитанию моральных и волевых качеств:

- 1) доступности;
- 2) систематичности;
- 3) наглядности;
- 4) воспитывающего обучения;
- 5) научности.

10. Часть тренировочного занятия, где проводится обучение технико-тактическим движениям:

- 1) в водной;
- 2) в подготовительной;
- 3) в основной;
- 4) в заключительной;
- 5) во второй половине подготовительной.

11. Принцип обучения даёт возможность формировать спортсменам свой стиль:

- 1) принцип наглядности;
- 2) принцип сознательности и активности;
- 3) принцип доступности;
- 4) принцип индивидуализации;
- 5) принцип постепенности.

12. Последовательное обучение спортивной технике:

- 1) индивидуализация;
- 2) передача знаний. выработка умений, формирование навыка;
- 3) формирование навыка, передача знаний. выработка знаний;
- 4) выработка умений, формирование навыка, передача знаний;
- 5) тренировка, разучивание.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Целью спортивной тренировки является

\_\_\_\_\_

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи.

№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1.		
2.		
3.		
4.		

4. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

1) спортивная тренировка — это \_\_\_\_\_

2) тренированность – это \_\_\_\_\_

3) спортивная подготовка – это \_\_\_\_\_

4) подготовленность – это \_\_\_\_\_

5) спортивная форма – это \_\_\_\_\_

5. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1. _____ 2. _____ 3. _____
2.	Специально-подготовительные упражнения	<p style="text-align: center;">Подводящие</p> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p style="text-align: center;">Развивающие</p> 1. _____ 2. _____ 3. _____

3.	Общеподготовительные упражнения	1. _____ 2. _____ 3. _____
----	---------------------------------	----------------------------------

6. Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке».

Словесные методы	Наглядные методы

7. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

8. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий соревнований	Примеры облегчения условий соревнований
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____

9. Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику.

№ п/п	Принципы спортивной тренировки	Краткая характеристика принципов спортивной тренировки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

7.		
8.		

10. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки:

1) спортивно-техническая подготовка – это \_\_\_\_\_

2) спортивно-тактическая подготовка – это \_\_\_\_\_

3) физическая подготовка – это \_\_\_\_\_

4) психическая подготовка – это \_\_\_\_\_

11. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику.

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

12. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

13. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика».

Тип интервала	Характеристика типа интервала отдыха


14. Впишите в таблицу основные методы воспитания физических качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые вы используете наиболее часто в избранном вами виде спорта.

№ п/п	Физические качества	Методы воспитания физических качеств	Краткая характеристика методов
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

15. Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Длительность выполнения упражнения	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

16. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития скоростно-силовых способностей
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

17. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*, 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития силы
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

18. Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития гибкости
1.				
2.				
3.				
4.				

19. Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в *методически правильной последовательности*; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития координационных способностей
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

### ***Задания с проблемными ситуациями***

*Тема «Методика воспитания физических качеств»*

***Проблемная ситуация № 1*** (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание 1.* Определите методическую ошибку тренера.

*Задание 2.* Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

***Проблемная ситуация № 2*** (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по

данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

*Задание.* Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

**Проблемная ситуация № 3** (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

*Задание:* 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

**Проблемная ситуация № 4** (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

*Задание.* Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

**Проблемная ситуация № 5** (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

*Задание.* Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

**Проблемная ситуация № 6** (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых

движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

*Задание.* Определите проблему и укажите пути ее решения.

*Проблемная ситуация № 7.* Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание  $\text{CO}_2$  в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

*Задание.* Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны – от 2-3 до 4-12 мин.

*Проблемная ситуация № 8.* В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

*Задание.* Определите, кто из них прав.

## Тема 19. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Контрольные тесты

1. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний;
- 5) контрольно-подготовительный и соревновательный.

2. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- 5) наивысший уровень психической подготовки.

3. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым;
- 5) средним.

4. Тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки называется:

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные;
- 5) подготовительные, соревновательные, переходные.

5. Спортивные сооружения, где проводятся практические занятия по физической культуре и соревнованиям:

- 1) вспомогательные;
- 2) основные;
- 3) для зрителей;
- 4) хозяйственные;
- 5) основные и вспомогательные.

6. К психологическим средствам восстановления относятся:

- 1) рациональное планирование тренировки;
- 2) психолого-биологические;
- 3) естественные факторы природы;
- 4) рациональный режим дня;
- 5) спортивное питание.

7.К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) рациональный режим дня;
- 3) естественные факторы природы;
- 4) рациональное планирование тренировки;
- 5) правильное построение отдельного тренировочного занятия.

8.К педагогическим средствам восстановления относятся:

- 1) рациональное планирование тренировки;
- 2) естественные факторы природы;
- 3) рациональный режим дня;
- 4) парная баня, сауна;
- 5) водные процедуры.

9.К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- 1) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств;
- 2) рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) рациональное планирование тренировки;
- 4) психорегулирующие тренировки;
- 5) организация комфортных условий спортсменов.

10.Методы воспитательной работы во время соревновательной обстановки:

- 1) убеждение, принуждение;
- 2) тактическая подготовка;
- 3) теоретическая подготовка;
- 4) физическая подготовка;
- 5) психологическая подготовка.

11.В период напряжённых тренировки целесообразно многократное питание, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств:

- 1) до 3-4раз в сутки;
- 2) до 6-7 раз в сутки;
- 3) до 5-6 раз в сутки;
- 4) до 2-3 раз в сутки;
- 5) не ограничено.

12.Системы соревнований подразделяются:

- 1) на основные;
- 2) на подготовительные;
- 3) на основные и подготовительные;
- 4) на вспомогательные;

5) на переходящие.

13.Тренировка состоит:

- 1) из 2 частей;
- 2) из 4 частей;
- 3) из 3 частей;
- 4) из 5 частей;
- 5) из 6 частей.

14.К документам перспективного планирования относятся:

- 1) конспект, учебная программа, индивидуальный план, учебный план;
- 2) многолетний план подготовки команды, учебная программа, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов, учебный план;
- 3) последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объём часов по каждому разделу, длительность каждого занятия;
- 4) учебного плана и определяет объём знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися;
- 5) стратегии, тактики и техники организации процесса спортивной подготовки.

15.Учебный план определяет:

- 1) составление на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа;
- 2) составление групповых и индивидуальных планов на 4 и 8 лет;
- 3) последовательность прохождения основных разделов, объём часов по каждому разделу, длительность каждого занятия;
- 4) основную направленность, тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) общие и специальные параметры тренировочной нагрузки.

16.Учебная программа составляется на основе:

- 1) конспекта занятия тренировочного занятия;
- 2) графика учебно-тренировочного занятия;
- 3) конкретного содержания занятий на определённый учебно-тренировочный цикл или календарный срок;
- 4) учебного плана и определяет объём знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися;
- 5) стратегии, тактики и техники организации процесса спортивной подготовки.

17.Учебная программа состоит из следующих разделов:

- 1) содержания учебного материала по теории и практике для определённого контингента занимающихся;
- 2) краткой характеристики занимающихся (спортсмена, команды);
- 3) цели многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 4) основной направленности тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

5) объяснительной записки, программного материала, контрольных нормативов и учебных требований, рекомендуемых учебных пособий.

18. Средства тренировки относящиеся к вспомогательным:

- 1) учебные задания;
- 2) учебно-тренировочные задания;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) подводящие, строевые, порядковые;
- 5) тренировочные задания.

19. На тренировочное занятие составляется документ планирования

- 1) рабочий план
- 2) поурочный план - график
- 3) календарь соревнований
- 4) перспективный план
- 5) план-конспект

20. Последовательность обучения спортивной технике:

- 1) индивидуализация спортивной подготовленности;
- 2) передача знаний, выработка умений, формирование навыка;
- 3) формирование навыка, передача знаний, выработка умений;
- 4) выработка умений, формирование навыков, передача знаний;
- 5) тренировка, разучивание.

21. Основные средства тренировки:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) строевые упражнения;
- 3) специальные тренировочные и соревновательные упражнения;
- 4) порядковые упражнения;
- 5) упражнения для восстановления.

22. Основные формы учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ И СДЮСШОР:

- 1) учебно-тренировочные занятия;
- 2) беседы;
- 3) лекции;
- 4) показательные выступления;
- 5) семинарские занятия.

23. Основные упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- 1) строевые;
- 2) общеразвивающие;
- 3) порядковые;
- 4) упражнения для восстановления;
- 5) собственно соревновательные;

24. Методы педагогического контроля используются при определении физической подготовленности:

- 1) анкетирование;

- 2) приём контрольных нормативов;
- 3) годовой отчёт;
- 4) заключение комиссии;
- 5) заполнение журнала.

25. В учебно-тренировочном занятии проводить обучение технико-тактическим движениям необходимо:

- 1) в водной части;
- 2) в подготовительной части;
- 3) в основной;
- 4) в заключительной части;
- 5) во второй половине подготовительной.

26. Обучение новым упражнениям и технико-тактическим действиям проводится:

- 1) в учебно-тренировочном занятии;
- 2) в тренировочном занятии;
- 3) в учебном занятии;
- 4) в соревнованиях;
- 5) в показательных выступлениях.

27. Повторение и совершенствование технико-тактическим действиям проводится:

- 1) в учебно-тренировочном занятии;
- 2) в тренировочном занятии;
- 3) в учебном занятии;
- 4) в соревнованиях;
- 5) в показательных выступлениях.

28. Изучают новые и повторяют изученные технико-тактические действия:

- 1) на учебно-тренировочном занятии;
- 2) на тренировочном занятии;
- 3) на учебном занятии;
- 4) на показательных выступлениях;
- 5) на соревнованиях.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

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

Номер вопроса	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Номер ответа														

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета ряда факторов. Перечислите эти факторы:

- 1) \_\_\_\_\_

- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Перечислите **методические положения**, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена:

- 1) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов.

Физические качества	Возраст, лет																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила																	
Быстрота																	
Скоростно-силовые качества																	
Выносливость (аэробные возможности)																	
Гибкость																	
Координационные способности																	

4. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи».

Этапы многолетней подготовки (название)	Основные задачи отдельных этапов (направленность)


5. Заполните пропуски, впишите определения понятий.

Микроцикл – это \_\_\_\_\_

Мезоцикл – это \_\_\_\_\_

Макроцикл – это \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика».

Тип микроцикла (название)	Характеристика отдельных микроциклов

7. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной тренировке и их характеристика».

Тип мезоцикла (название)	Характеристика отдельных мезоциклов

8. Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и мезоциклов спортивной тренировки».

Внешние признаки микроцикла	Внешние признаки мезоцикла

9. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность.

## ТЕМА 20. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

### *Задание для самостоятельной работы*

1. Запишите определения понятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это: \_\_\_\_\_

---

2. Запишите таблицу «Документы планирования в спорте»

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

3. Перспективный план подготовки спортсменов. Команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

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

4. Составьте перспективный план подготовки спортсмена) на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

### **Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена**

*Вид спорта* \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_

## II. Цель и основные задачи многолетней тренировки.

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

## III. Физическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

## IV. Спортивно-техническая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

## V. Спортивно-тактическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

## VI. Психическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

## VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

Этапы тренировки	Основные средства тренировки
------------------	------------------------------

## VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки.

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

## IX. Распределение тренировочных занятий.

Показатели тренировок	Этапы тренировок
Количество соревнований Количество дней, занятых соревнованиями Количество тренировочных занятий Количество тренировочных дней Количество дней отдыха	

## X. Контрольные нормативы по этапам тренировки.

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
-----------------------	---------------------------------

XI Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

X. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

5. Составьте годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

## Индивидуальный годичный план спортивной тренировки

Вид спорта \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_

**II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени** (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 – много, 3 – средне, 1 – мало).

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

**III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности** (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

#### IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха.

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

#### V. Контрольные нормативы.

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

#### VII. Педагогический и врачебный контроль.

#### VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь.

6. Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

#### Индивидуальный месячный план тренировки

Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

7. Составьте план тренировки на одну неделю (на примере избранного вида

спорта) по следующей форме.

### Индивидуальный недельный план тренировки

Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели						Суммарный объем за неделю
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	

8. Составьте на основе разработанного вами месячного плана тренировки спортсмена (задание № 6) план-конспект одного тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта) по предлагаемой ниже схеме.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по \_\_\_\_\_ (указать вид спорта)

Разработал студент \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата и время \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Необходимое оборудование и инвентарь: \_\_\_\_\_

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

1. В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.

2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т. п.

3. В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и т. п.

### Тема 21. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

#### Контрольные тесты

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;

- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;  
 5) соревновательных воздействий.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем;
- 5) экспериментальным методом.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный;
- 5) оперативный, текущий и этапный.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

### Задания для самостоятельной работы

1. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

- 1) комплексный контроль – это \_\_\_\_\_
- 2) оперативный контроль – это \_\_\_\_\_
- 3) текущий контроль – это \_\_\_\_\_
- 4) этапный контроль – это \_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапный				
Текущий				
Оперативны				

3. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

4. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вида спорта).

Оценка специальной физической	Оценка технической подготовленности	Оценка тактической подготовленности

5. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика».

Форма учета	Характеристика (назначение) формы учета

7. Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## Тема 22. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

### Контрольные тесты

1. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- 1) тестированием достижений и развития;
- 2) диагностикой достижений и развития;
- 3) спортивным отбором;
- 4) анализом и оценкой одаренности;
- 5) спортивной ориентацией.

2. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- 1) спортивным отбором;
- 2) спортивной ориентацией;
- 3) педагогическим тестированием;
- 4) диагностикой предрасположенности;
- 5) анализом и оценкой одарённости.

3. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- 1) способностями;
- 2) природными задатками;
- 3) талантом;
- 4) индивидуальными особенностями;
- 5) диагностикой предрасположенности.

4. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

- 1) в два этапа;
- 2) три этапа;
- 3) четыре этапа;
- 4) пять - семь этапов;
- 5) в три – четыре этапа.

5. На *первом этапе* отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта:

- 1) в 4–5 лет;
- 2) в 6–10 лет;
- 3) в 11-13 лет;
- 4) в 14–16 лет;
- 5) в 15-17 лет.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Запишите в таблицу прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР (можно на примере избранного вида спорта).

Признаки		
Физическое развитие	Общая физическая подготовленность	Функциональные возможности

3. В таблице приведены физические качества и морфофункциональные показатели, которые являются значимыми для отбора детей в определенном виде спорта. Укажите степень их значимости по трехбалльной системе (1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние) исходя из требований избранного вида спорта (т. е. вида спорта, избранного вами в качестве предмета спортивного совершенствования).

Избранный вид спорта	Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей					
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Координация	Вестибулярная устойчивость

4. Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)

## Часть III

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Тема 23. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Контрольные тесты

1. Термин *рекреация* означает:

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе;
- 5) закаливание организма.

2. Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика;
- 5) лечебная физическая культура.

3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера;
- 5) анаэробно–аэробного характера.

4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика;
- 5) лечебная физкультура.

5. Субъективные признаки утомления:

- 1) нарушение координации движений;
- 2) снижение работоспособности и силы мышечных сокращений;
- 3) изменение в деятельности сердечно-сосудистой системы;
- 4) плохой аппетит;

5) изменения в деятельности нервно-мышечного аппарата.

6.Объективные признаки утомления:

- 1) снижение работоспособности и силы мышечных сокращений;
- 2) вялость;
- 3) скованность в движениях, боли в мышцах;
- 4) апатия, раздражительность;
- 5) плохой аппетит и сон.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищеварения и выделения

2. Впишите в таблицу основные направления оздоровительной физической культуры, дайте им определение и краткую характеристику.

Основные направления оздоровительной физической культуры	Определение	Краткая характеристика отдельных направлений

## **Тема 24. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Контрольные тесты**

1.Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- 1) периодичностью и длительностью занятий;

- 2) интенсивностью и характером используемых средств;
- 3) режимом работы и отдыха;
- 4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха;
- 5) адаптивной физической культурой.

2. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- 1) от 90 до 130 уд./мин;
- 2) от 100 до 170-180 уд./мин;
- 3) от 180 до 220 уд./мин;
- 4) от 90 до 220 уд./мин;
- 5) от 110 до 220 уд./мин.

3. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- 1) от 90 до ПО уд./мин;
- 2) от ПО до 130 уд./мин;
- 3) от 144 до 156 уд./мин;
- 4) от 175 до 205 уд./мин;
- 5) от 180 до 210 уд./мин.

4. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в неделю:

- 1) в объеме 6—8 ч;
- 2) в объеме 10-14 ч;
- 3) в объеме 21-28 ч;
- 4) в объеме 30-32 ч;
- 5) в объеме 35 -45ч.

5. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:

- 1) «220 минус возраст (в годах)»;
- 2) «220 минус возраст (в годах)» x 0,6;
- 3) «190 минус возраст»;
- 4) «возраст плюс ЧСС в покое»;
- 5) «220 минус возраст».

6. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется:

- 1) по ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- 2) по объему выполняемых физических упражнений;
- 3) по интенсивности выполняемых физических упражнений;

- 4) по ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений;
- 5) по интенсивности и характеру используемых средств.

7. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- 1) до 150-250 ккал;
- 2) до 300-500 ккал;
- 3) до 700-900 ккал;
- 4) до 1000-1200 ккал;
- 5) до 1200-1500 ккал.

8. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:

- 1) от 20-50% МП;
- 2) от 75-80% МП;
- 3) от 80-100% МП;
- 4) от 20-100% МП;
- 5) от 30 -50% МП.

9. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- 1) различные виды силовых способностей;
- 2) различные виды скоростных способностей;
- 3) различные виды выносливости;
- 4) координационные способности;
- 5) различные виды гибкости.

10. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:

- 1) на быстроту движений;
- 2) на выносливость;
- 3) на силу;
- 4) скоростно-силовой направленности;
- 5) на гибкость.

11. Показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние;
- 5) время и скорость ходьбы.

12. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- 1) от 90-100 уд./мин;
- 2) от 120-130 уд./мин;
- 3) от 160-170 уд./мин;
- 4) от 180-190 уд./мин;
- 5) от 100 -120 уд/мин.

13. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию:

- 1) от 400 до 600 м;
- 2) от 800 до 1000 м;
- 3) от 1400 до 1800 м;
- 4) от 2000 до 2500 м;
- 5) от 2500 до 3000м.

14. При занятиях велоспортом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум с ЧСС 60% от максимальной:

- 1) до 30 мин;
- 2) до 1 ч;
- 3) до 1,5 ч;
- 4) до 2-2,5 ч;
- 5) до 3 ч.

15. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать за тренировку:

- 1) не менее 5 мин;
- 2) не менее 15 мин;
- 3) не менее 30-40 мин;
- 4) не менее 1 ч;
- 5) не менее 20 мин.

16. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем, называется:

- 1) оздоровительной физической культурой;
- 2) адаптивной физической культурой;
- 3) шейпингом;
- 4) аэробикой;
- 5) каланетикой.

17. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- 1) до 90—100 уд/мин;
- 2) до 130 уд/мин;
- 3) до 160-170 уд/мин;
- 4) до 180 уд/мин;

5) до 200 уд/ мин.

18. Оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

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

19. При функциональных нарушениях сердечно - сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) анаэробного, аэробно-анаэробного характера;
- 5) анаэробно-аэробного характера.

20. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- 1) скоростных упражнений;
- 2) силовых упражнений;
- 3) упражнения на гибкость;
- 4) упражнений на «выносливость»;
- 5) упражнений на координацию.

21. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 1) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 3) утомлением возникающим в результате их выполнения;
- 4) частотой сердечных сокращений;
- 5) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья.

22. Для реализации оздоровительного воздействия ходьбы необходимо учитывать показатели:

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) время ходьбы, её скорость и расстояние;
- 5) темп ходьбы.

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

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного;
- 5) текущего и итогового.

24. Оптимизация психической адаптации спортсмена к нагрузкам:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка;
- 3) морально-волевая подготовка;
- 4) предсоревновательная психологическая подготовка;
- 5) морально-соревновательная подготовка.

25. Организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям -это:

- 1) физическая подготовка;
- 2) психологическая подготовка;
- 3) техническая подготовка;
- 4) тактическая подготовка;
- 5) функциональная подготовка.

26. Страх, тревога -избыток энергии -тонус мышц высокий, движение хаотичные - сильное желание «немедленно изменить ситуацию» характеризует состояние:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) предстартовую апатию;
- 3) предстартовую лихорадку;
- 4) болевой финишный синдром;
- 5) предстартовую апатию и лихорадку.

27. Равнодушие - энергия низкая - тонус мышц низкий, движения укорочены - желание «уйти из ситуации» характеризует состояние:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) предстартовую апатию;
- 3) предстартовую лихорадку;
- 4) болевой финишный синдром;
- 5) предстартовое благодушие.

28. Состояние, характеризующее оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем мобилизация всех функций организма на достижение успеха -это:

- 1) оптимальное боевое состояние;
- 2) фрустрация;
- 3) болевой финишный синдром;
- 4) психосоматический срыв;
- 5) эмоциональная персеверация.

29. Длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсменов сознательной саморегуляции, определённых качеств умственной деятельности и моральных чувств -это:

- 1) волевая подготовка;
- 2) физическая подготовка;

- 3) функциональная подготовка;
- 4) техническая подготовка;
- 5) тактическая подготовка.

30. Для преодоления утомления, для снижения чувства усталости необходимо:

- 1) отдохнуть;
- 2) формировать умение направлять сознание, концентрировать внимание;
- 3) сменить упражнение;
- 4) верного ответа нет;
- 5) вызвать смех.

31. Без утомления нет тренирующего эффекта. Без преодоления усталости нельзя тренировать...

- 1) выносливость;
- 2) гибкость;
- 3) быстроту;
- 4) силу;
- 5) ловкость.

32. У юных спортсменов начинает нарастать экономизация сердечной функции:

- 1) только с 13-15 лет;
- 2) с 10-12 лет;
- 3) с 16-18 лет;
- 4) с 17-18 лет;
- 5) только с 17-18 лет.

33. Соотношение и согласованность между календарным и биологическим возрастом в большей степени изменило:

- 1) явление акселерации;
- 2) весо-ростовые показатели;
- 3) условия жизни;
- 4) занятия физической культурой;
- 5) занятия спортом.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Номер ответа																	

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33
Номер ответа															

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной:

---

---

---

---

2. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил. Перечислите и запишите эти методические правила в таблицу и дайте им характеристику.

Методические правила	Характеристика отдельных методических правил

3. Перечислите ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых людей с недостаточной двигательной активностью.

---

---

4. Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать физическую нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями:

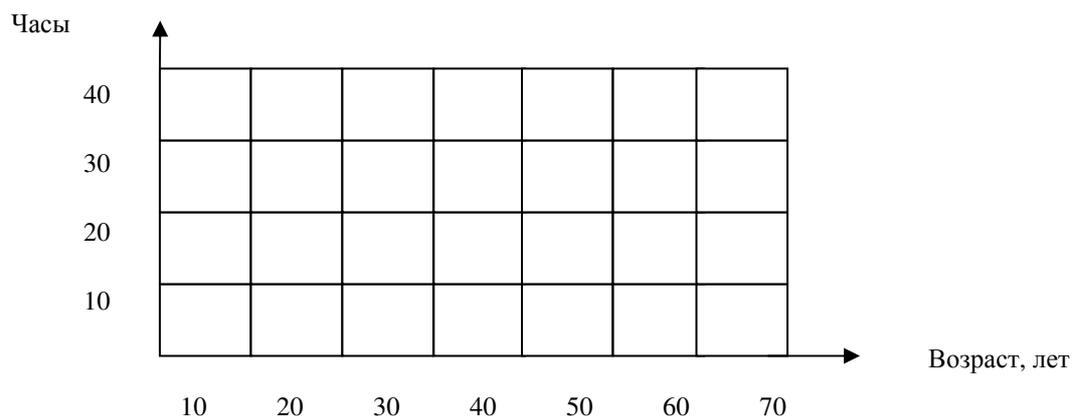
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

5. Перечислите основные средства специально-оздоровительной направленности (обладающие *аэробным* оздоровительным потенциалом):

---

---

6. Изобразите графически средний объем суммарной двигательной активности (часов в неделю), необходимый для сохранения здоровья в разные возрастные периоды.



7. Перечислите основные физкультурно-оздоровительные методики и системы, дайте им определение и краткую характеристику.

Физкультурно-оздоровительная методика и система	Определение	Краткая характеристика

8. Заполните таблицу «Методики дыхательной гимнастики и их характеристика».

Методика дыхательной гимнастики	Характеристика

9. Впишите определение понятия «Функциональная проба» – это:

---



---



---

10. Заполните таблицу «Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методика их проведения».

Функциональная проба	Методика проведения


11. Перечислите основные показатели, с помощью которых оценивается реакция организма занимающихся на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

12. Разработайте форму и содержание дневника самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Рекомендации к выполнению контрольных работ по теории и методике физической культуры и спорта

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) *титальный 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. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
4. Средства физического воспитания и их классификация.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Общая характеристика методов физического воспитания.
7. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и

краткая характеристика.

8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
9. Характеристика и основы методики воспитания (по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости).
10. Тесты в физическом воспитании школьников.
11. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
12. Основы регулирования массы тела.
13. 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).
14. Назначение и построение прикладной физической подготовки.

### **Тематика контрольных работ по теории и методике спорта**

1. Сущность и социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Функции спортивных соревнований.
4. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
5. Система и календарь спортивных соревнований.
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
7. Средства спортивной тренировки.
8. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
13. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
14. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
17. Воспитание волевых качеств спортсмена.
18. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
19. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
20. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
21. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
22. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
23. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
24. Подготовительный период и его назначение.
25. Соревновательный период и его назначение.
26. Переходный период и его назначение.

27. Спортивная форма и фазы ее развития.
28. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
29. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
30. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
31. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
32. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке (общая характеристика).
33. Перспективное планирование тренировочного процесса.
34. Годичное планирование тренировочного процесса.
35. Оперативное планирование тренировочного процесса.
36. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
37. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта).

### **Тематика контрольных работ по теории и методике оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

1. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
2. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
4. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
6. Тренажеры в оздоровительной физической культуре.
7. Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; г) оздоровительной ходьбой на лыжах; д) оздоровительной ездой на велосипеде.
8. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) калланетикой; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) степ-аэробикой; д) стретчингом.
9. Особенности методики занятий аквааэробикой.
10. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (по выбору студента).
11. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

### **Рекомендации к выполнению курсовых работ по теории и методике физической культуры и спорта**

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. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
4. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
5. Методы обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела.
7. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
9. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
10. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
13. Средства и методы воспитания силовых способностей.
14. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
15. Общая выносливость и методика ее воспитания.
16. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
17. Средства и методы воспитания гибкости.
18. Средства и методы воспитания координационных способностей.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Планирование и контроль в физическом воспитании.
21. Физическое воспитание детей до 3 лет.
22. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
23. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
24. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3–6 лет.
25. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
26. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
27. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
28. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.

29. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.

30. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

31. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.

32. Формирование у школьников интереса к физической культуре.

33. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.

34. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.

35. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».

36. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.

37. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).

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.

### **Тематика курсовых работ по теории и методике спорта**

1. Социальные функции спорта.

2. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.

3. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.

4. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.

5. Специальные принципы спортивной тренировки.

6. Физическая подготовка спортсмена.

7. Тактическая подготовка спортсмена.

8. Техническая подготовка спортсмена.

9. Структура отдельного тренировочного занятия.

10. Структура малых циклов тренировки.

11. Структура средних циклов тренировки.

12. Основы периодизации круглогодичной тренировки.

13. Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

14. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей в системе многолетних занятий спортом.

15. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.

## **Тематика курсовых работ по теории и методике оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
4. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки основных возрастно-половых групп взрослого населения.
5. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
6. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
7. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, после рабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
8. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм – по выбору студента).
9. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
10. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
11. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степаэробики, акваэробики, велоэробики, танцевальной аэробики и др.), дыхательной гимнастики и др. (по выбору студента).
12. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
13. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
14. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.

**ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОМУ ЭКЗАМЕНУ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

**Раздел I. Теория и методика физического воспитания**

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.
10. Классификация физических упражнений.
11. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
13. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
14. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
15. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующей деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
16. Общепедагогические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
17. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
18. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
19. Структура процесса обучения двигательным действиям.

20. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования).

21. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).

22. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

23. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

24. 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.

25. Требования к личности учителя физической культуры (преподавателя)

физического воспитания).

26. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
27. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
28. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
29. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
30. Сущность и правила планирования физического воспитания.
31. Логика планирования процесса физического воспитания и типы планов.
32. Программа по физическому воспитанию.
33. План-график учебно-воспитательного процесса.
34. Рабочий (тематический) план.
35. План-конспект урока.
36. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
37. Виды и методы контроля в физическом воспитании.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
39. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
40. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
41. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
42. Пути внедрения физической культуры в быт народа.

## **Раздел II. Теория и методика спорта**

1. Определение понятий: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт», «физическая культура» и «культура».
2. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
3. Побудительные начала спортивной деятельности (потребности, мотивы и т.п.).
4. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
5. Этические и специальные правила спортивного состязания.
6. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.
7. Функции спортивных соревнований.
8. Способы проведения спортивных соревнований.
9. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
10. Спортивная тактика. Ее особенности в различных видах спорта.
11. Тактическая подготовка спортсмена.
12. Особенности тактической подготовки в различных видах спорта.
13. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Показатели, критерии и факторы технического мастерства спортсмена.

14. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
15. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
16. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
17. Средства спортивной тренировки.
18. Методы спортивной тренировки.
19. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
20. Эффекты тренировочных воздействий.
21. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
22. Воспитание морально-волевых качеств, специальная психическая и интеллектуальная подготовка спортсмена.
23. Техническая подготовка спортсмена.
24. Тактическая подготовка.
25. Физическая подготовка (общая и специальная).
26. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
27. Структура тренировочного занятия.
28. Построение тренировки в микроциклах.
29. Мезоциклы спортивной тренировки.
30. Многомесячные циклы спортивной тренировки (полугодичные, годовые и др.).
31. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
32. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
33. Отличия общедоступного спорта и спорта высших достижений.
34. Тенденции развития современного спорта.

### **Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
3. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика: оздоровительная ходьба; оздоровительный бег; оздоровительное плавание; передвижение (ходьба) на лыжах; езда на велосипеде; прыжки со скакалкой.
4. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; калланетика; аквааэробика; дыхательная гимнастика.
5. Основы построения оздоровительной тренировки.
6. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
7. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., Просвещение, 1991.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. ФК в начальных классах. - М., Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. с. 176
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ.культ.-М.,1988.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.,1998.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,1999.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учеб. для ин-тов физ.культ.-М.,1991.
7. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пос.для студ. СУЗов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник, -М.,1997.
9. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов Пособие для учителя /Под ред. В.И.Ляха.- М.,1997.
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
11. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред.Л.Б. Кофмана.- М.,1998.
12. Определение физической подготовленности школьников. / Под ред.Б.В. Сермеева. – М.,1993..
13. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания, 1988.
14. Основы теории и методики физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / А.А. Гужаловский. М.: ФиС, 1986.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. ТМФВ и С. Учебное пособие для студентов ВУЗов. М.: Издательский центр «Академия», 2008.
16. ТМФК: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
17. Чермит К.Д. ТМФК: опорные схемы (текст), учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Сборник законов, решений правительства РК, материалов и нормативных правовых актов по работе спортивных учреждений. Управление ФК и С г. Алматы, 2007 (Закон РК «О физической культуре и спорте» от 2.12.1999г. с поправками «О внесении изменений и дополнений в Закон РК «О физической культуре и спорте» от 4.07.2007г. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы (№ 570 от 12 марта 2001г.).
19. Теория и методика физического воспитания. Учебник для пединститутов / Под ред.Б.А.Ашмарина.-М.,1990.
21. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва /Под общ.ред.Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова.-М.,1997.

22. Янсон Ю.А. ФК в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога, – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

23. Учебная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1-4 классов общеобразовательной школы Министерство образования и науки Республики Казахстан, Национальная академия образования им. И.Алтынсарина, Астана, 2013.с. 2120

24. Учебная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5-9 классов общеобразовательной школы Министерство образования и науки Республики Казахстан, Национальная академия образования им. И.Алтынсарина, Астана, 2013.с. 36

25. Учебная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 10-11 классов общеобразовательной школы Министерство образования и науки Республики Казахстан, Национальная академия образования им. И.Алтынсарина, Астана, 2013.с. 16

26. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учеб. пос. для студ. высших пед. учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2004.