

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили физическая культура, безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: очная

1.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
7 семестр			
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
2	Средства формирования физической культуры личности человека	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
3	Дидактические принципы формирования физической культуры личности	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
4	Методы формирования физической культуры личности человека	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
5	Методика обучения двигательным действиям	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
6	Методика развития физических способностей	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.

		образовательными потребностями.	занятиям, тесты, зачет, экзамен.
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
8 семестр			
1	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
2	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
3	Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.

4	Особенности физического воспитания детей старшего школьного	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
5	Физическое воспитание студенческой молодежи.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
6	Студенческий спорт.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
7	Физическое воспитание взрослого населения. Физическое воспитание на производстве	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
8	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
9	Прикладная физическая культура.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
10	Подготовка к службе в армии.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации	Конспект по зачетным и вопросам, подготовка

		обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.
9 семестр			
1	Спорт в системе физической культуры и его роль в обществе. Типы и виды спорта. Функции спорта.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
3	Спортивная ориентация и отбор. Виды отбора. Организация и проведение отбора.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
4	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
5	Виды спортивной подготовки и их характеристика. Интеграция различных сторон подготовки.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
6	Управление подготовкой спортсменов. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты,

			экзамен.
7	Построение спортивной тренировки, Структура тренировочного процесса	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
8	Планирование и контроль тренировочного процесса	ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.

2.Оценочные средства

Подготовка конспекта зачетных и экзаменационных вопросов (0-40 баллов).

Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета и экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета, экзамена. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка доклада к практическому занятию (0-5 баллов).

Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с точки зрения рассматриваемого вопроса по методике преподавания физической культуры. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу.

Тест (0-5 баллов). Тестовые задания разделены по семестрам. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

Зачет. Для получения аттестации в 7,8 семестре обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Зачёт
зачет	41 балл	61-100 балл

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающие не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет в 7 семестре и в 8 семестре в устной форме. Билет для сдачи зачета включает 2 вопроса.

Экзамен. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Для получения аттестации в 5 семестре обучающийся за период обучения в семестре должен набрать 61 балл.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Экзамен (соответствие рейтинговых баллов и академических оценок)		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
промежуточная	40 баллов	61-75 баллов	76-90 баллов	91-100 баллов

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в 9 семестре в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

3.Оценочные средства

7 семестр

Подготовка доклада к практическому занятию

Занятие 2. Практическое занятие.

- 1.Основные направления использования физической культуры и спорта.
- 2.Функции физической культуры.
- 3.Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности.
- 4.Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков.
- 5.Оптимизация развития физических качеств человека. 6.Соотношение физического развития и физического воспитания.
- 7.Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.

Занятие 4. Практическое занятие.

- 1.Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. 2.Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями.
- 3.Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.
- 4.Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей.
- 5.Фазы двигательных действий.

6. Структура движения.

7. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений.

8. Общие правила техничного выполнения движений.

Занятие 6. Практическое занятие.

1. Характеристика принципов: непрерывность процесса физического воспитания; системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся.

2. Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания.

3. Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.

Занятие 8. Практическое занятие.

1. Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. 2. Разновидности «непрерывных» и «прерывных» методов, в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетаний этих параметров.

3. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения.

4. Соревновательный метод в физическом воспитании.

5. Игровой метод в физическом воспитании.

Занятие 10. Практическое занятие.

1. Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия.

2. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения.

3. Особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения.

4. Контроль процесса освоения двигательного действия.

5. Критерии завершения отдельных этапов обучения.

6. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий.

7. Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление.

8. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.

Занятие 12. Практическое занятие.

Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей. Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений. Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.

Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие

проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.

Занятие 14. Практическое занятие.

Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.

Координационные способности (КС) как индивидуальные особенности людей. Критерии оценки КС. Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования КС. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития КС. Методика направленного воздействия на разновидности КС: точность движений, равновесие, мышечную напряженность.

Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.

Занятие 16. Практическое занятие.

1.Классификация форм занятий физическими упражнениями. 2.Особенности урочных форм занятий.

3.Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий.

4.Методика построения частей урочных форм занятий. 5.Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.

Занятие 18. Практическое занятие.

1.Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.

2.Роль утренней гигиенической гимнастики.

3.Роль микро-сеансов упражнений.

4.Роль физкультурных пауз и физкультминут.

5.Роль динамических перемен.

6.Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания.

7.Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микро-сеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.

Занятие 20. Практическое занятие.

1.Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов.

2.Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.

3.Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.

4.Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий.

5.Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

Тест 1

1. Физическая культура представляет собой:

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

3. Под специфическим процессом и результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей, понимается:

- а) физическое образование б) физическое воспитание
- в) физическая культура г) физическая подготовка

4. Под игровой, соревновательной деятельностью и подготовки к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов понимается:

- а) физическая подготовка б) физическое развитие
- в) физическая культура г) спорт

5. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется:

- а) физической подготовкой б) двигательной реабилитацией
- в) физической рекреацией г) физическим развитием

6. Под целенаправленным процессом использования физических упражнений для восстановления или компенсации, частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий понимается:

- а) физическая подготовка б) двигательная реабилитация
- в) физическая рекреация г) физическое развитие

7. Под процессом формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности понимается:

- а) физическая подготовка б) физическое развитие
- в) физическое воспитание г) спорт

8. Движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков это:

- а) физическая подготовка б) физические упражнения
- в) физическое развитие г) спорт

11. Под процессом формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей понимается:

- а) физическое совершенство; б) физическая культура;
- в) физическое воспитание; г) физическое образование.

12. Под физическим развитием понимается:

- а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

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

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

14. Структура физической культуры включает в себя следующие элементы:

1. неспециальное физкультурное образование;
2. физическая рекреация;
3. двигательная реабилитация;
- 4 физическое воспитание;
5. физическая подготовка;
6. физическое совершенство;
7. адаптивная физическая культура;
8. спорт

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 б) 1, 2, 3, 7, 8 в) 2, 3, 4, 7, 8 г) 1, 2, 3, 4, 8

15. Совершенствование природных, формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне является основным направлением:

- а) базового физкультурного образования
- б) спортивной деятельности
- в) профессионально-прикладного физкультурного образования
- г) физической рекреации

16. Формирование и совершенствование специфических двигательных навыков, позволяющих эффективно выполнять профессиональные функции, сохраняя длительное время высокую работоспособность, является основным направлением:

- а) базового физкультурного образования
- б) физической рекреации
- в) профессионально-прикладного физкультурного образования
- г) спортивной деятельности

17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья

18. Профессионально-прикладное физкультурное образование преимущественно ориентировано

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья.

19. Спортивная деятельность ориентирована на обеспечение:

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

20. Физическая рекреация преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

Тест 2**1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы
- г) тренажеры, гири, штанга и т.п.

2. Под термином «физическое упражнение» понимается:

- а) формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека
- б) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
- в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств
- г) сочетания двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

3. Под закаливанием понимается

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов
- в) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- г) сочетание воздушных и солнечных ванн с упражнениями

4. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:

- а) основой техники
- б) основным звеном техники.
- в) корнем техники
- г) деталями техники.

6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

7. Пространственные характеристики техники физических упражнений включают:

- а) положение тела, длительность движения;
- б) темп движения, траекторию движения;
- в) положение тела, траекторию движения;
- г) скорость движения, длительность движения, траекторию движения.

8. Временные характеристики техники физических упражнений включают:

- а) скорость движения, длительность движения;
- б) темп движения, длительность движения;
- в) темп движения, траекторию движения;
- г) скорость движения, длительность движения, траекторию движения.

9. Мерой, характеризующей физическое воздействие движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо предметы называется:

- а) скорость движения
- б) ритм движения
- в) сила движения
- г) интенсивность движения

10. Действующие на человека сила тяжести, сила реакции опоры, сила сопротивления внешней среды, используются для биомеханических характеристик:

- а) пространственных параметров движения
- б) временных параметров движения
- в) силовых параметров движения
- г) ритмических параметров движения

Тест 3

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

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

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

- а) принцип научности;
- б) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип непрерывности;

3. Укажите, какой 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:

- а) принцип научности;
- б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в) принцип систематичности и последовательности;
- г) принцип всестороннего развития личности.

4. Какой принцип основывается на закономерностях адаптации организма к физической нагрузке и динамики восстановления после выполняемой работы (процесс чередования нагрузки и отдыха)

- а) принцип прогрессирования воздействий
- б) принцип непрерывности
- в) принцип цикличности
- г) принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

5. Какой принцип предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивающей его планомерный переход с одного качественного уровня на более высокий:

- а) принцип прогрессирования воздействий
- б) принцип непрерывности
- в) принцип цикличности
- г) принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

6. Какой принцип предусматривает композиционную повторяемость отдельных занятий и их серий:

- а) принцип прогрессирования воздействий
- б) принцип непрерывности
- в) принцип цикличности
- г) принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

7. Какой принцип реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза

- а) принцип прогрессирования воздействий
- б) принцип непрерывности
- в) принцип цикличности
- г) принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

Тест 4

1. Разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать учебную деятельность занимающегося обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности называется:

- а) методом
- б) методикой
- в) методическим направлением
- г) методическим подходом

2. Способы реализации определенного метода в конкретной педагогической ситуации называются:

- а) методикой
- б) методическим приемом
- в) методическим направлением
- г) методическим подходом

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

- а) физическим воспитанием
- б) методикой обучения
- в) методическим направлением
- г) методическим подходом

4. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловленной логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития называется:

- а) методикой
- б) методическим приемом
- в) методическим направлением
- г) методическим подходом

5. Один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решать поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора называется:

- а) методикой
- б) методическим приемом
- в) методическим направлением
- г) методическим подходом

6. Метод, при котором физическое упражнение выполняется непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, называется:

- а) равномерным;
- б) интервальным;
- в) повторным;
- г) соревновательным.

7. Метод, при котором упражнения выполняются многократно через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется:

- а) равномерным;
- б) интервальным;
- в) повторным;
- г) соревновательным.

8. Метод, при котором упражнения выполняются многократно через определенные интервалы отдыха, называется:

- а) равномерным;
- б) интервальным;
- в) повторным;
- г) соревновательным.

9. Метод, при котором физическое упражнение выполняется непрерывно с последовательным варьированием нагрузки, называется:

- а) равномерным;
- б) интервальным;
- в) переменным;
- г) соревновательным.

10. Метод, при котором физическое упражнение выполняется с установкой на победу или достижение высокого результата, называется:

- а) 120-130 ударов в минуту б) 130-140 ударов в минуту
в) 140-150 ударов в минуту г) 150 и более ударов в минуту

Тест 5

1. Двигательные действия представляют собой:

- а) Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
б) Проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи.
в) Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
г) Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.

2. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
в) автоматизированность управления двигательными действиями;
г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, шум в зале, на стадионе плохое освещение.).

3. Отличительным признаком умения является:

- а) Нестандартность параметров и результатов действия.
б) Стереотипность параметров действия
в) Участие автоматизмов при осуществлении операций.
г) Сокращение времени выполнения действия.

4. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- а) Два этапа. б) Три этапа. в) Четыре этапа. г) Пять этапов.

5. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена:

- а) Индивидуальными особенностями обучаемого.
б) Биомеханическими характеристиками двигательного действия.
в) Соотношением методов обучения и воспитания.
г) Закономерностями формирования двигательных навыков.

6. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на:

- а) I этапе обучения. б) II этапе обучения. в) III этапе обучения. г) IV этапе обучения.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) Исходного положения. б) Подводящих упражнений.
в) Основы техники. г) Главного звена техники.

8. Обучение двигательному действию начинается со следующих действий:

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

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

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

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

- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
 г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- а) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
 б) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
 в) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
 г) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

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

- а) повторный метод; б) переменный метод;
 в) метод круговой тренировки; г) интервальный метод.

6. Одним из наиболее эффективных периодов для развития ориентации в пространстве, как у мальчиков, так и девочек является возраст:

- а) 6-7 лет; б) 8-9 лет; в) 10-13 лет; г) 14-15 лет

7. Одним из наиболее эффективных периодов для развития равновесия как у мальчиков, так и девочек является возраст:

- а) 6-7 лет; б) 8-9 лет; в) 10-11 лет; г) 12-13 лет

8. Одним из наиболее эффективных периодов для развития точности движений как у мальчиков, так и у девочек является возраст:

- а) 6-7 лет; б) 8-9 лет; в) 10-11 лет; г) 12-13 лет

9. Под силовыми способностями понимается:

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

10. Под абсолютной силой понимается:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении;
 б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
 в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
 г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

11. Под относительной силой понимается:

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

12. Какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- а) предельному; б) околопредельному;
 в) большому; г) малому.

13. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) Быстрый рост абсолютной силы. б) Функциональная гипертрофия мышц.
 в) Увеличение собственного веса. г) Повышается опасность перенапряжения.

- 14. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?**
 а) При уступающем. б) При удерживающем.
 в) При преодолевающем. г) При статическом.
- 15. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?**
 а) Увеличение объема мышц.
 б) Повышение уровня функциональных возможностей организма.
 в) Укрепление опорно-двигательного аппарата
 г) Быстрый рост абсолютной силы.
- 16. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**
 а) Интервальная тренировка.
 б) Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
 в) Метод повторного выполнения упражнений.
 г) Метод расчлененного упражнения
- 17. Одним из наиболее эффективных периодов для развития собственно-силовых способностей является возраст:**
 а) 7-8 лет -девочки; 9-10 лет - мальчики
 б) 9 – 10 лет-девочки; 11-12 - мальчики;
 в) 10-12 лет-девочки; 13-14 - мальчики;
 г) 12-13 лет-девочки; 14-15 лет - мальчики
- 18. Одним из наиболее эффективных периодов для развития скоростно-силовых способностей является возраст:**
 а) 7-8 лет - девочки; 9-10 лет - мальчики
 б) 9 – 10 лет - девочки; 10-11 - мальчики;
 в) 10-12 лет - девочки; 13-14 - мальчики;
 г) 14-15 лет - девочки; 16-17 лет - мальчики
- 19. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:**
 а) двигательной реакцией; б) скоростными способностями;
 в) скоростно-силовыми способностями; г) частотой движений.
- 20. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**
 а) простой двигательной реакцией; б) скоростью одиночного движения;
 в) скоростными способностями; г) быстротой движения.
- 21. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**
 а) скорость одиночного движения; б) частота движений;
 в) быстрота двигательной реакции; г) ускорение.
- 22. Число движений в единицу времени характеризует:**
 а) темп движений; б) ритм движений;
 в) скоростную выносливость; г) сложную двигательную реакцию.
- 23. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**
 а) метод круговой тренировки; б) метод динамических усилий;
 в) метод повторного выполнения упражнения; г) игровой метод.
- 24. Для развития быстроты используются:**
 а) Подвижные и спортивные игры.
 б) Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.
 в) Двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.
 г) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

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

а) до 10%; б) до 20%; в) до 30%; г) до 50%.

26. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение: на время двигательной реакции влияют:

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);

б) продолжительность циклических скоростных упражнений.

а) 1, 2; б) 3, 4; в) 1, 2, 3, 4, 5; г) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

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

а) возраст занимающегося;

б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;

в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;

г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

28. Одним из наиболее эффективных периодов для развития частоты движений, как у мальчиков, так и у девочек, является возраст:

а) 7-8 лет; б) 9 – 10 лет; в) 11-12 лет; г) 13-14 лет

29. Одним из наиболее эффективных периодов для развития скорости одиночного движения является возраст:

а) 7-8 лет -девочки; 8-9 лет - мальчики

б) 9 – 10 лет-девочки; 10-11- мальчики;

в) 10-11 лет-девочки; 11-12 - мальчики;

г) 12-13 лет-девочки; 13-14 лет - мальчики

30. Одним из наиболее эффективных периодов для развития времени двигательной реакции является возраст:

а) 7-8 лет -девочки; 8-9 лет - мальчики

б) 9 – 10 лет-девочки; 10-11- мальчики;

в) 10-11 лет-девочки; 11-12- мальчики;

г) 12-13 лет-девочки; 13-14 лет - мальчики

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

а) скоростным индексом

б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

32. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:

а) Координационно-двигательной выносливостью; б) Общей выносливостью;

в) Спортивной формой;

г) Подготовленностью.

33. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) анаэробно-аэробной выносливостью; г) специальной выносливостью.

34. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

а) Скоростно-силовые способности. б) Личностно-психические качества.

в) Факторы функциональной экономичности. г) Аэробные возможности.

- а) активной гибкостью; б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах; г) динамической гибкостью.

46. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил;
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

- а) специальной гибкостью; б) общей гибкостью;
- в) активной гибкостью; г) динамической гибкостью.

48. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость; б) сила
- в) скорость г) координационные способности

49. Основным методом развития гибкости является:

- а) повторный метод; б) метод максимальных усилий;
- в) метод статических усилий; г) переменный метод.

50. При развитии гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- а) статических упражнений; б) активных упражнений;
- в) пассивных упражнений; г) статодинамических упражнений

51. Для развития гибкости используются:

- а) Движения, выполняемые с большой амплитудой.
- б) Пружинящие движения.
- в) Маховые движения с отягощением и без него.
- г) Движения рывкового характера.

52. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются:

- а) По 8-16 циклов движений в серии.
- б) По 20-28 циклов движений в серии.
- в) Пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г) До появления пота.

53. Одним из наиболее эффективных периодов для развития гибкости, как у мальчиков, так и у девочек является возраст:

- а) 6-7 лет; б) 8-9 лет; в) 10-11 лет; г) 13-14 лет

54. Под осанкой человека понимается:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

55. Правильной можно считать осанку, если человек, стоя у стены, касается ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Тест 7

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

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

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

- а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- б) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- в) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- г) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

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

- а) урок физической культуры;
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- в) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- г) тренировочное занятие в спортивной секции.

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

- а) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- б) контрольных уроков;
- в) уроков общей физической подготовки;
- г) уроков освоения нового материала.

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

Составные части урока	назначение

5. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями»

Неурочные формы занятий		
«малые» формы занятий	«Крупные» формы занятий	Соревновательные формы занятий

Тест 8

1. Планирование в физическом воспитании – это:

- а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- в) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- г) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании- это:

- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

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

- а) директором школы;
- б) зам. директора школы по учебной работе;
- в) учителем физической культуры;
- г) государственными органами (министерствами, комитетами).

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

- а) учебная программа по физическому воспитанию;
- б) учебный план;
- в) поурочный рабочий (тематический) план;
- г) план педагогического контроля и учета.

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

1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

- а) учебная программа по физическому воспитанию, учебный план;
- б) учебный план;
- в) поурочный рабочий (тематический) план;
- г) общий план работы по физическому воспитанию.

6. С помощью какого контроля определяется реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия):

- а) оперативного; б) текущего; в) итогового; г) рубежного.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.
2. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
3. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
4. Разновидности (формы) физической культуры.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Техника физических упражнений.
7. Особенности реализации общеметодических принципов в процессе физического воспитания.
8. Общие и специфические функции физической культуры.
9. Специфические принципы физического воспитания.
10. Общая характеристика методов физического воспитания.
11. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
12. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
13. Характеристика этапа разучивания двигательного действия.
14. Характеристика этапа закрепления двигательного действия.
15. Характеристика этапа совершенствования двигательного действия.

16. Ошибки и их характеристика. Методика исправления ошибок.
17. Умение и двигательный навык. Законы изменения скорости в развитии навыка.
18. Характеристика и основы методики развития силовых способностей.
19. Характеристика и основы методики развития скоростных способностей.
20. Характеристика и основы методики развития координационных способностей.
21. Характеристика и основы методики развития выносливости.
22. Характеристика и основы методики развития гибкости.
23. Классификация форм занятий физическими упражнениями.
24. Особенности урочных форм занятий.
25. Методика построения частей урочных форм занятий.
26. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.
27. Методика построения малых форм занятий.
28. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
29. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.
30. Тесты в физическом воспитании школьников.

8 семестр

Подготовка доклада к практическому занятию

Занятие 2. Практическое занятие.

1. Типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Состав средств физическо-го воспитания дошкольников.
3. Методические особенности физического воспитания дошкольников.
4. Формы организации физического воспитания дошкольников.
5. Программы дошкольного образования.

Занятие 4. Практическое занятие.

1. Типичная направленность физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Состав средств физическо-го воспитания младших школьников.
3. Методические особенности физического воспитания младших школьников.
4. Формы организации физического воспитания в начальной школе.
5. Программы по физической культуре в начальной школе.

Занятие 6. Практическое занятие.

1. Типичная направленность физического воспитания подростков.
2. Методические особенности физкультурных занятий с детьми и подростками разного возраста.
3. Направленность физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
4. Особенности задач, методики обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств школьников с ослабленным здоровьем.

Занятие 8. Практическое занятие.

Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.

Занятие 10. Практическое занятие.

1. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза:
 - специальных;
 - подготовительных;
 - спортивного совершенствования.
2. Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.

Занятие 12. Практическое занятие.

1. Формы физического воспитания во внеучебное время:
 - занятия в спортивных секциях,
 - внутривузовские соревнования,
 - физкультурно-массовые мероприятия,

– физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях.

2. Студенческий спортивный союз.

3. Ассоциация студенческих спортивных клубов

Занятие 14. Практическое занятие.

1. Проблема внедрения физической культуры в быт трудящихся.

2. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения.

3. Профессионально-прикладная физическая культура, базово-продолжающая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт.

Занятие 16. Практическое занятие.

Анализ программ, направленных на поддержание долголетия и социального обеспечения граждан пожилого возраста.

Занятие 18. Практическое занятие.

Анализ программ прикладной физической подготовки по различным направлениям трудовой деятельности.

Занятие 20. Практическое занятие.

Анализ программ военно-прикладной физической подготовки по различным направлениям военной деятельности.

Тест 1

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

- а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы; г) спортивный инвентарь и оборудование.

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

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

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

- а) скоростных способностей;
- б) координационных способностей;
- в) силовых способностей;
- г) общей выносливости

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

- а) бессюжетные подвижные игры;
- б) упрощенные формы спортивных упражнений;
- в) упражнения основной гимнастики
- г) сюжетные подвижные игры

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

- а) с двухлетнего возраста; б) с трехлетнего возраста;
- в) с четырехлетнего возраста; г) с пятилетнего возраста.

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

- а) физкультурные занятия урочного типа;
- б) физкультурные занятия неурочного типа;
- в) физкультминутки и физкультпаузы;
- г) «спортивный час»

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

- а) 5-10 мин; б) 15-20 мин; в) 25-35 мин; г) 40 мин.

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

- а) 15-25 мин; б) 25-30 мин; в) 40-45 мин; г) 60 мин.

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

- а) 5-6 лет; б) 4-5 лет; в) 5-6 лет; г) 3-6 лет.

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

- а) воспитания физических качеств у детей;
- б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- в) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

Тест 2

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 нижеприведенных:

- а) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- в) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Под двигательной активностью понимают:

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

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

- а) незначительно увеличивается; б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения; г) все более уменьшается.

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

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

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

- а) 3-4 с; б) 6-8 с; в) 15 с; г) 20-25 с.

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

- а) расчлененному методу; б) целостному методу;
- в) сопряженному методу; г) методам стандартного упражнения.

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

- а) упражнения на выносливость; б) упражнения на частоту движений;
- в) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- г) скоростно-силовые упражнения.

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

- а) оздоровительных задач; б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач; г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

Тест 3

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

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

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

- а) физкультурной группой; б) основной медицинской группой;
- в) спортивной группой; г) здоровой медицинской группой.

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

- а) группой общей физической подготовки; б) физкультурной группой;
- в) средней медицинской группой; г) подготовительной медицинской группой

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

- а) специальной медицинской группой; б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

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

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- в) урок физической культуры;
- г) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.)

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

- а) гимнастические упражнения; б) легкоатлетические упражнения;
- в) подвижные игры и лыжная подготовка; г) акробатические упражнения.

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

- а) 90-100 уд/мин; б) 110-125 уд/мин; в) 130-150 уд/мин; г) 160-175 уд/мин.

8. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- а) по пульсу (по частоте сердечных сокращений); б) по частоте дыхания;
в) по внешним признакам утомления; г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления.

9. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- а) 30-35 мин; б) 40-45 мин; в) 50-55 мин; г) 1ч.

10. В процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- а) спортивной технике в избранном виде спорта;
б) техники базовых видов движений;
в) физических качеств и различных видов выносливости;
г) формированию спортивных навыков.

Тест 4

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

- а) активной и пассивной гибкости;
б) максимальной частоты движений;
в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
г) простой и сложной двигательной реакции.

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

- а) время выполнения двигательного действия;
б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
в) продолжительность сна;
г) коэффициент выносливости.

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

- а) физической нагрузкой;
б) интенсивностью физической нагрузки;
в) моторной плотностью урока;
г) общей плотностью урока.

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

- а) индексом физической нагрузки; б) интенсивностью физической нагрузки; в) моторной плотностью урока; г) общей плотностью урока.

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

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

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

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

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

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

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

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

Тест 5

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

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

2. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

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

Направления физического воспитания	Характеристика направления

4. 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

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

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

Тест 6

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

- а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития трудящихся;
- г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

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

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

3. Оптимальная физическая активность должна рассчитываться:

- а) на основе усреднённых значений для различных групп населения;
- б) индивидуально.

4. Методы количественной оценки двигательной активности определяются (укажите 3 правильных варианта):

- а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
- б) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
- в) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
- г) по данным хронометража выполненной за сутки работы;
- д) путём подсчёта энергетического баланса.

5. Физическая активность – это (укажите правильное определение):

- а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
- б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время.

6. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:

- а) не более 350 ккал в сутки;
- б) не менее 500-650 ккал в сутки;
- в) не менее 350-500 ккал в сутки.

7. Низкая двигательная активность является фактором риска развития (укажите 4 правильных варианта):

- а) ишемическая болезнь сердца;
- б) ожирения;
- в) рака лёгких;
- г) инфекционных заболеваний;
- д) гиперхолестеринемии;
- ж) сахарного диабета II типа;
- е) нарушения обмена веществ.

8. Назовите не подходящий принцип рационального питания:

- а) соблюдение оптимального режима питания;
- б) соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма;
- в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков;
- г) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;
- д) максимальное разнообразие питания.

9. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, езде на велосипеде в гору, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:

- а) умеренной физической активности;
- б) интенсивной физической активности;
- в) чрезмерной физической активности;

- б) на начало основной части занятия;
- в) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- г) на начало заключительной части занятия.

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

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

9. 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

Тест 8

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

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

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

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

3. 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

4. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

5. К какой группе профессий относится труд учителя?

- а) умственный и преимущественно умственный труд;
- б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- г) тяжёлый физический труд.

6. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности;
- в) содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

7. Основные средства ППФП (4 правильных варианта):

- а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
- б) прикладные виды спорта;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество профессиональной деятельности;
- д) упражнения психофизического сопряжения;
- е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

8. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в:

- а) 1935 году;
- б) 1949 году;
- в) 1953 году;
- г) 1959 году.

9. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично;
- б) во время перерывов на обед;
- в) во время отпуска;
- г) в свободное от работы время.

10. Каковы три основные потребности человека по К.Куперу (3 правильных варианта)?

- а) эмоциональная гармония;
- б) рациональное питание;
- в) закаливание;
- г) полноценный сон;
- д) аэробные физические нагрузки.

Вопросы к зачету

1. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе формирования физической культуры личности
2. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
3. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
4. Характеристика программ дошкольных образовательных учреждений.
5. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
6. Цель, задачи и направленность физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
7. Характеристика программ по физической культуре в начальной школе.
8. Цель, задачи и направленность физического воспитания в средних классах общеобразовательной школы.
9. Характеристика программ по физической культуре в основной школе.
10. Цель, задачи и направленность физического воспитания в старших классах общеобразовательной школы.
11. Характеристика программ по физической культуре в старшей школе.

12. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
13. Основы физического воспитания детей в семье (значение, задачи, формы занятий).
14. Цель, задачи и направленность физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
15. Цель, задачи и направленность физического воспитания в высших учебных заведениях.
16. Допризывная подготовка молодежи.
17. Деятельность студенческого спортивного союза.
18. Деятельность ассоциации студенческих спортивных клубов.
19. Центры физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.
20. Социальное значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности.
21. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий профессионально-прикладной физической культурой.
22. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий базово-продвинутой физической культурой.
23. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий гигиенической и рекреативной физической культурой.
24. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой.
25. Особенности использования компонентов физической культуры в жизни людей старшего возраста.

9 семестр

Подготовка доклада к практическому занятию

Занятие 2. Практическое занятие.

Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, познавательная, укрепления мира и улучшения взаимопонимания между странами, народами, нациями, зрелищная, экономическая, престижная. Гуманистическая направленность функций спорта.

Занятие 4. Практическое занятие.

Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии оценки эффективности - по итогам крупнейших соревнований.

Массовый спорт. Критерии эффективности - по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений.

Детско-юношеский спорт.

Профессиональный спорт.

Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

Инвалидный спорт.

Занятие 6. Практическое занятие.

Уровни отбора

Организация отбора на всех уровнях.

Методика отбора на всех уровнях.

Поиск батареи тестов для отбора и ориентации.

Критерии отбора (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические).

Отбор для занятий различными видами спорта (скоростно-силовыми, с преимущественным проявлением выносливости, сложно-координационными, игровыми).

Занятие 8. Практическое занятие.

Основное средство спортивной тренировки.

Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и вспомогательные упражнения.

Идеомоторные упражнения, педагогическое воздействие тренера, средства восстановления, фармакологические и электротепловые средства - как современные средства тренировки.

Средства тренировки, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической, психологической и т.д.

Средства тренировки, преимущественно связанные с развитием отдельных двигательных качеств (силовые, скоростные упражнения, упражнения на выносливость и т.д.).

Словесные, наглядные и практические методы спортивной тренировки.

Практические методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (разучивание в целом и по частям) и методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный - равномерный и переменный, интервальный - повторный, интервальный спринт; «пирамида», «горка» и т.д.). Игровой и соревновательный методы тренировки и его варианты.

Сопряженный метод тренировки – как сочетание методов технического совершенствования и методов развития физических качеств (Дьячков).

Занятие 10. Практическое занятие.

Психологическая подготовка, направленная на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств.

Место психической подготовки в многолетней подготовке спортсмена.

Использование средств психической подготовки на учебно-тренировочных сборах, тренировочных занятиях, соревнованиях.

Идеомоторная тренировка, элементы саморегуляции, релаксации – как средства психической подготовки.

Развитие у спортсменов способности управлять предстартовым состоянием.

Теоретическая подготовка, направленная на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Интегральная подготовка, направленная на формирование у спортсмена умения целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки.

Занятие 12. Практическое занятие.

Типы и ориентация занятий.

Особенности учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, восстановительных, модельных и контрольных занятий.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая, свободная.

Занятие 14. Лекция. Практическое занятие.

Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные (их направленность, объем и интенсивность нагрузок, продолжительность).

Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный. Их содержание и направленность.

Сочетание микроциклов и мезоциклов. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин.

Виды и общая структура макроциклов. Особенности построения макроциклов в зависимости от вида спорта.

Занятие 16. Практическое занятие.

Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Основные формы контроля – педагогический, медико-биологический, психологический.

Методы контроля.

Тестовые задания

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.
2. Укажите конечную 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.
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.
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. 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.
6. 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, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.
7. 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.
8. 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.
9. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- 1) физическим совершенством;
 - 2) спортивной тренировкой;
 - 3) физической подготовкой;
 - 4) нагрузкой.
10. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
- 1) общеподготовительные упражнения;
 - 2) специально подготовительные упражнения;
 - 3) соревновательные упражнения;
 - 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
 - 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
 - 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
 - 4) подготовительные, основные, соревновательные.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.
- Вставка-ответ:
- 1) 4-5 лет;
 - 2) 6-10 лет;
 - 3) 11-13 лет;
 - 4) 14-16 лет.
23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
- 1) время выполнения двигательного действия;

- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - 3) продолжительность сна;
 - 4) коэффициент выносливости.
24. 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.
25. К основным средствам спортивной тренировки относятся:
- 1) восстановительные мероприятия;
 - 2) материально-технические условия;
 - 3) физические упражнения;
 - 4) гигиенические факторы.
26. Овладение двигательными действиями, составляющими содержание определенного вида спорта осуществляется в процессе:
- 1) тактической подготовки;
 - 2) технической подготовки;
 - 3) физической подготовки;
 - 4) интегральной подготовки.
27. Документ, в котором четко определены условия соревнований, способы фиксирования результата, определение победителя и распределение мест:
- 1) правила соревнований;
 - 2) положение о соревнованиях;
 - 3) календарь соревнований;
 - 4) классификационная система.
28. Контингент перспективных в возрастном плане спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами в сборные команды страны это:
- 1) потенциальный резерв;
 - 2) ближний резерв;
 - 3) действующий резерв;
 - 4) будущий резерв.
29. Своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации это:
- 1) спортивная одаренность;
 - 2) задатки;
 - 3) талант;
 - 4) спортивные способности.
30. Свойство личности человека, заключающееся в умении регулировать свою деятельность, проверять собственные действия и поступки, критически анализировать недостатки своей работы и поведения, находить их исправления:
- 1) самоконтроль;
 - 2) воля;
 - 3) мотивация;
 - 4) акселерация.
31. Критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх является:
- 1) спортивный результат;
 - 2) разностороннее воздействие на организм;
 - 3) высокая эмоциональность игры;
 - 4) мотивированность на победу.
32. Система предварительно разработанных на основе цели организационных, содержательных и методических требований для проведения учебно-тренировочного процесса – это:

- 1) педагогический контроль;
- 2) педагогическое планирование;
- 3) педагогическое прогнозирование;
- 4) моделирование.

33. Ряд самостоятельных видов спорта, связанных с противоборством команд или отдельных спортсменов, принято называть:

- 1) спортивные игры;
- 2) подвижные игры;
- 3) олимпийские игры;
- 4) деловые игры.

34. Фаза наивысшей функциональной готовности к достижению предельно возможного спортивного результата на конкретный период подготовки:

- 1) спортивная форма;
- 2) оптимальная мотивация достижения;
- 3) тренированность;
- 4) подготовленность.

35. Специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования способностей спортсмена, обеспечивающих достижение высоких показателей в избранном виде спорта:

- 1) спортивная форма;
- 2) спортивная тренировка;
- 3) спортивные соревнования;
- 4) мотивация достижения.

36. Совокупность адаптационных изменений в организме спортсмена, являющаяся результатом рациональной подготовки и обеспечивающая высокие спортивные достижения это:

- 1) спортивная форма;
- 2) тренированность;
- 3) самоконтроль;
- 4) подготовленность.

Вопросы к экзамену.

1. Спорт, его сущность и значение в современном обществе.
2. Социальные функции спорта в обществе.
3. Типы спорта.
4. Виды спорта.
5. Соревнование - главный атрибут спорта.
6. Организация спорта.
7. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап предварительной спортивной подготовки.
8. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап начальной спортивной специализации.
9. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.
10. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап дальнейшего совершенствования.
11. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Стадия спортивного долголетия.
12. Отбор и физкультурно-спортивная ориентация (основные понятия, принципиальные отличия).
13. Виды (уровни) отбора.
14. Критерии отбора.
15. Отбор для занятий различными видами спорта (циклические, ациклические, единоборства, игры и т.д.).

16. Тренировка как часть подготовки спортсмена (понятия: подготовленность, тренированность, спортивная форма).
17. Средства спортивной тренировки.
18. Методы спортивной тренировки.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Разделы (стороны) тренировки. Техническая подготовка.
21. Разделы (стороны) тренировки. Физическая подготовка.
22. Разделы (стороны) тренировки. Тактическая подготовка.
23. Разделы (стороны) тренировки. Психологическая подготовка.
24. Разделы (стороны) тренировки. Теоретическая подготовка.
25. Разделы (стороны) тренировки. Интегральная подготовка.
26. Модельные характеристики в спорте.
27. Структура тренировочного занятия.
28. Микроструктура тренировочного процесса.
29. Мезоструктура тренировочного процесса.
30. Макроструктура тренировочного процесса.
31. Периодизация тренировочного процесса.
32. Планирование тренировочного процесса. Значение и задачи.
33. Документы планирования тренировочного процесса.
34. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
35. Утомление при интенсивных физических нагрузках.
36. Восстановление в спортивной деятельности.