

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



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, менеджмент в физической культуре и спорте  
Форма обучения: очная

## 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
<b>11 семестр</b>			
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
2	Средства формирования физической культуры личности человека	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
3	Дидактические принципы формирования физической культуры личности	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
4	Методы формирования физической культуры личности человека	ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.
5	Методика обучения двигательным действиям	ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. УК-7- Способен поддерживать должный	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, экзамен.

		уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>12 семестр</b>			
6	Методика развития физических способностей	ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет.
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет.
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет.
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Конспект по зачетным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет.

## 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 градацию оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

**Зачет.** Для получения аттестации в 3,4 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 3 семестре и в 4 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 обучающие не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в 5 семестре в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

### 3.Оценочные средства

## 11 семестр

### Подготовка доклада к практическому занятию

#### **Занятие 2. Практическое занятие.**

Основные направления использования физической культуры и спорта. Функции физической культуры. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности.

#### **Занятие 3. Практическое занятие.**

Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков. Оптимизация развития физических качеств человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.

#### **Занятие 5. Практическое занятие.**

Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.

#### **Занятие 6. Практическое занятие.**

Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей. Фазы двигательных действий. Структура движения. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений.

#### **Занятие 8. Практическое занятие.**

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.

#### **Занятие 9. Практическое занятие.**

Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.

#### **Занятие 11. Практическое занятие.**

Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь. Отдых как компонент физического воспитания. Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений.

#### **Занятие 12. Практическое занятие.**

Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. 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. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод в физическом воспитании. Игровой метод в физическом воспитании.

#### **Занятие 14. Практическое занятие.**

Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения. Особенности

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

### **Занятие 15. Практическое занятие.**

Контроль процесса освоения двигательного действия. Критерии завершенности отдельных этапов обучения. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.

### **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) игровым;                              б) интервальным;  
в) переменным;                       г) соревновательным.

**11. Метод, при котором физическое упражнение выполняется в соответствии образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, называется:**

- а) соревновательным                      б) игровым  
в) переменным                              г) интервальным

**12. Словесный метод, при котором изложение событий происходит в повествовательной форме, называется:**

- а) лекцией                                 б) беседой  
в) рассказом                               г) описанием

**13. Словесный метод, представляющий собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом, называется:**

- а) объяснением                              б) беседой  
в) рассказом                                 г) описанием

**14. Словесный метод, представляющий собой подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения, называется:**

- а) объяснением                              б) характеристикой  
в) рассказом                                 г) описанием

**15. Словесный метод, представляющий собой обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия, называется:**

- а) объяснением                              б) характеристикой  
в) рассказом                                 г) описанием

**16. Словесный метод, предполагающий раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, называется:**

- а) объяснением                              б) характеристикой  
в) инструктированием                      г) описанием

**17. Словесный метод, представляющий собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы), называется:**

- а) лекцией                                    б) беседой  
в) рассказом                                 г) описанием

**18. Словесный метод, представляющий собой точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания, называется:**

- а) инструктированием                      б) беседой  
в) рассказом                                 г) объяснением

**19. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) величиной их воздействия на организм    в) самочувствием во время занятия  
 б) целью занятия    г) временем и количеством повторений двигательных действий

**20. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) продолжительностью выполнения двигательных действий  
 б) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий  
 в) количеством повторений двигательных действий  
 г) интенсивностью выполнения двигательных действий

**21. Интенсивность выполнения упражнения можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до:**

- 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

**22. Интенсивность выполнения упражнения можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность вызывает увеличение пульса до:**

- 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) непровольная 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:**

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

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

- а) сразу в целостном исполнении (метод целостного упражнения);
- б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененный метод);
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

**12. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение: причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:**

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

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

**13. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение: частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:**

- 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение;
- 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

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

**14. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:**

- а) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.
- б) от 3 до 5 месяцев;
- в) 1 год;

г) 2-3 года;

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

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

**16. Перенос двигательного навыка, при котором формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается называется:**

- а) прямым переносом
- б) односторонним переносом
- в) ограниченным переносом
- г) косвенным переносом

**17. Перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно называется:**

- а) прямым переносом
- б) взаимным переносом
- в) ограниченным переносом
- г) косвенным переносом

**18. Перенос двигательного навыка, при котором формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком – либо упражнении называется:**

- а) прямым переносом
- б) односторонним переносом
- в) ограниченным переносом
- г) косвенным переносом

**19. Перенос двигательного навыка, при котором ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового называется:**

- а) прямым переносом
- б) односторонним переносом
- в) ограниченным переносом
- г) косвенным переносом

**20. Перенос двигательного навыка, при котором ранее сформированный навык влияет на формирование нескольких движений, в том числе не имеющих структурного сходства с ним, называется:**

- а) прямым переносом
- б) перекрестным переносом
- в) обобщенным переносом
- г) косвенным переносом

**21. Перенос навыков на симметричные органы тела называется:**

- а) прямым переносом
- б) перекрестным переносом
- в) обобщенным переносом
- г) косвенным переносом

**22. Ошибка, искажающая основу техники двигательного действия, считается:**

- а) грубой
- б) значительной
- в) типичной
- г) незначительной

**23. Ошибка, приводящая к невыполнению общей детали техники, считается:**

- а) грубой
- б) значительной
- в) стабильной
- г) незначительной

**24. Ошибка, ведущая к снижению эффективности действия вследствие неточного выполнения детали техники, считается:**

- а) грубой
- б) значительной
- в) типичной
- г) незначительной

**25. Ошибка, закрепленная в навык, называется:**

- а) грубой
- б) значительной
- в) типичной
- г) стабильной

#### Вопросы к зачету 11 семестр

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. Общие и специфические функции физической культуры.
7. Специфические принципы физического воспитания.
8. Общая характеристика методов физического воспитания.
9. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
10. Техника физических упражнений. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
11. Характеристика этапа разучивания двигательного действия.
12. Характеристика этапа закрепления двигательного действия.
13. Характеристика этапа совершенствования двигательного действия.
14. Ошибки и их характеристика. Методика исправления ошибок.
15. Умение и двигательный навык. Законы изменения скорости в развитии навыка.

## 12 семестр

### Подготовка доклада к практическому занятию

#### **Занятие 2. 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.

#### **Занятие 3. Практическое занятие.**

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 5. 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.

#### **Занятие 6. Практическое занятие.**

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 8. Практическое занятие.**

Классификация форм занятий физическими упражнениями. Особенности урочных форм занятий. Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий.

#### **Занятие 9. Практическое занятие.**

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

#### **Занятие 11. Практическое занятие.**

Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Роль утренней гигиенической гимнастики. Роль микро-сеансов упражнений. Роль физкультурных пауз и физкультминуток. Роль динамических перемен. Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания.

#### **Занятие 12. Практическое занятие.**

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

#### **Занятие 14. Практическое занятие.**

Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.

#### **Занятие 15. Практическое занятие.**

Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

### **Тест 1**

#### **1. Под физическими качествами понимается:**

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

#### **2. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| а) психодинамические задатки; | б) физические качества; |
| в) двигательные умения;       | г) двигательные навыки. |

#### **3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 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 см<sup>2</sup> 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.

**35. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

а) Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

б) Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью

г) Круговая тренировка в интервальном режиме.

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

- а) субкритической;                      б) критической;  
в) надкритической;                      г) средней.

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

- а) 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;  
б) 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме;  
в) 7-12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;  
г) 45-60 мин.

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

- а) 140-150 уд/мин; б) 120-130 уд/мин; в) 90—110 уд/мин; г) 75—80 уд/мин

**39. Одним из наиболее эффективных периодов для развития выносливости в условиях умеренных нагрузок, как у мальчиков, так и у девочек является возраст:**

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

**40. Одним из наиболее эффективных периодов для развития выносливости в условиях больших нагрузок, как у мальчиков, так и у девочек является возраст:**

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

**41. Одним из наиболее эффективных периодов для развития выносливости в условиях субмаксимальных нагрузок 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

**42. Основным методом развития скоростной выносливости в работе максимальной мощности является:**

- а) равномерный                      б) переменный  
в) повторный                      в) игровой

**43. Основными методами развития скоростной выносливости в работе большой мощности являются:**

- 1) равномерный  
2) переменный  
3) повторный  
4) интервальный  
5) игровой  
6) круговой  
7) соревновательный

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

**44. Основным методом развития силовой выносливости является:**

- а) равномерный                      б) переменный  
в) повторный                      в) круговой

**45. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

- 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 2

**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 3

**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 12 семестр**

1. Характеристика и основы методики развития силовых способностей.
2. Характеристика и основы методики развития скоростных способностей.
3. Характеристика и основы методики развития координационных способностей.
4. Характеристика и основы методики развития выносливости.
5. Характеристика и основы методики развития гибкости.
6. Методы воспитания физических качеств.
7. Классификация форм занятий физическими упражнениями.
8. Особенности урочных форм занятий.
9. Методика построения частей урочных форм занятий.
10. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.
11. Методика построения малых форм занятий.
12. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
13. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.
14. Тесты в физическом воспитании школьников.
15. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе формирования физической культуры личности