Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры ТОФК и туризма
24.06.2015 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой
доц., к.п.н. Джирикова Ф.Д.
24.06.2015
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

(наименование дисциплины)

49.06.01 Физическая культура и спорт
Направленность программы «13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

(код и наименование направления)

Исследователь Преподаватель-исследователь

Квалификация (степень) выпускника

Карачаевск, 2015

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Теория и методика физической культуры

(наименование дисциплины)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), модули дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания		ОПК-1, ПК-2, ПК-8, УК-1	110	Реферат Контрольные тесты	
Раздел II. Теория и методика спорта и спортивной подготовки		ОПК-1, ПК-2, ПК-8, УК-1	110	Реферат Контрольные тесты	
Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и адаптивной физической культуры		ОПК-1, ПК-2, ПК-8, УК-1	110	Реферат Контрольные тесты	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

Экзаменационные билеты по дисциплине
«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Рекомендуется для специальности 49.06.01 Физическая культура и спорт
Направленность программы «13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Форма обучения: очная

«Согласовано» Декан факультета Доц. Джаубаев Ю.А.	Вопросы и билеты рассмотрены и одобрены на заседании кафедры 24.06.2015
24.06.2015	протокол № 10 Заведующий кафедрой, **К.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.** 24.06.2015.

Карачаевск 2015

Составитель: доц. Джаубаев Ю.А.

Рецензенты: доц. Эльгайтаров А.А.

Вопросы к экзамену по
«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений. Основные подходы к изучению физической культуры: деятельностный, аксиологический, результативный, технологический и нормативный.
2. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.
3. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.
4. Предмет и место общей теории физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления. Проблематика и перспективы развития общей теории физической культуры и пути их совершенствования. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры - системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.
5. Приоритетные научные направления в области физической культуры. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
6. Система физической культуры в России. Понятие о системе физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.
7. Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни.
8. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры.
9. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.
10. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Содержание и формы физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
11. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
12. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема индивидуализации техники.
13. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление».
14. Основные подходы к классификации методов, используемых при целенаправленном программировании физической культуры личности. Условия эффективного применения отдельных методов.
15. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.
16. Физические качества и двигательные способности. Классификация двигательных способностей, основные закономерности и принципы их развития.
17. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
18. Физические качества. Общая характеристика. Структура физической культуры кондиционные и координационные способности.
19. Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания.
20. Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов.
21. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения. Проблематика исследований различного контингента взрослого населения.

22. Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.

23. Спортизация физического воспитания как перспективная форма стимуляции процесса возрастного развития двигательного потенциала человека.

24. Модульные технологии в процессе физического воспитания людей различного пола, возраста, состояния здоровья и подготовленности.

25. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

26. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.

27. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

28. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.

29. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников.

30. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

31. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

32. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах.

33. Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

34. Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Значение и задачи физического воспитания в молодом и зрелом возрасте. Особенности использования форм физической культуры.

35. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности — бытового физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного.

36. Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий. Врачебно-педагогический контроль на занятиях с людьми зрелого, пожилого и старшего возраста.

37. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт, подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

38. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт как социальное явление. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

39. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-_кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий: достиженческо - коммерческий, зрелищно-коммерческий).

40. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно - соревновательной подготовки.

41. Цель спортивной подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

42. Типы задач, детализирующих содержание цели спортивной подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

43. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика обще подготовительных и других средств подготовки спортсменов.

44. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности.

45. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

46. Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

47. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

48. Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

49. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

50. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

51. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

52. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

53. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

54. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

55. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

56. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

57. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

58. Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

59. Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

60. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

61. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки.

62. Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных высших достижениях. Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания.

63. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

64. Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе.

65. Роль и место профессионально-прикладной физической культуры, ее виды и разновидности.

66. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам.

67. Основные задачи и средства профессионально-прикладной физической культуры, критерии подбора средств.

68. Учет закономерностей переноса тренированности при построении занятий профессионально-прикладной физической культурой. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

69. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.

70. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки.

71. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

72. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности - аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

73. Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры.

74. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.

75. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

76. Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады.

77. Сущность, значение и виды двигательной рекреации.

78. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.

79. Психология физической культуры как отражение в сознании и в жизненном опыте людей знаний, умений и навыков двигательного поведения и психомоторной деятельности. Взаимосвязь психики и двигательной активности человека.

80. Особенности психологии общения в спортивной деятельности.

81. История развития физической культуры и спорта в КЧР.

82. Особенности системы физического воспитания Краснодарского края.

83. Национально-региональный компонент содержания образования в сфере физической культуры и спорта.

84. Традиций сложившейся в КЧГУ в сфере физической культуры и спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева»**
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма
(наименование кафедры)

**Комплект заданий для контрольного тестирования
по дисциплине**

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

(наименование дисциплины)

Часть 1
Теоретико-методические основы
физической культуры

Тема 1. Общая характеристика теоретико-методических основ физической культуры

Контрольные тесты

1. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физической культуры в обществе:
   1) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установления связи между ними;
   2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
   3) результаты научных исследований;
   4) желание заниматься физическими упражнениями.
2. Назовите, какое определение является наиболее объемлющим и значимым по содержанию:
   1) физическое воспитание;
   2) физическая культура;
   3) этнонациональная физическая культура;
   4) спорт.
3. Результатом подготовки специалистов по физической культуре являются:
   1) физическая подготовка;
   2) физическая культура;
   3) физическое воспитание;
   4) интегральное формирование знаний, умений и навыков.

Тема 2. Система физической культуры

Контрольные тесты

1. В научной литературе существует множество определений понятия «система», в том числе и система физической культуры, включающей мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Определите сущностное значение системы:
   1) физическое воспитание;
   2) координация социальных процессов в развитии физической культуры и спорта;
   3) валеология;
   4) система физической культуры.

2. Накопление знаний об обществе и системе физической культуры, в частности, – одна из непременных функций культуры в любую эпоху. Назовите устойчивые и изменяющиеся признаки системы физической культуры:
   1) устойчивые и изменяющиеся признаки системы проявляются в зависимости от политического строя общества;
   2) экономического состояния общества;
   3) от результатов научных исследований;
   4) диалектического сочетания общего и единичного на этапе существования системы.

2. На основе историзма системы физической культуры лежит признание наличия в объективной реальности причинности, закономерности, обусловливающих переход от одного этапа к другому,

определяющих перспективы дальнейшего развития системы в XXI в. Классификация может отвечать запросам теории и практики физической культуры и спорта. Система имеет свою цель, которая направлена:

1) на создание концепции физкультурного образования;
2) на приобщение занимающихся к ценностям физической культуры;
3) на самостоятельные формы занятий физическими упражнениями;
4) на эволюционность, этапность, сопряженность цели с ходом экономических, социальных и правовых реформ и проблем в обществе.

Тема 3. Средства физической культуры

Контрольные тесты

1. Основным специфическим средством физической культуры являются:
   1) тренажеры и тренажерные устройства;
   2) гигиенические факторы;
   3) физические упражнения;
   4) оздоровительные силы природы.
2. Физические упражнения – это:
   1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
   2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
   3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
   4) виды двигательных действий, направленные на изменение формы телосложения и развитие физических качеств.
3. Под техникой физических упражнений понимают:
   1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
   2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
   3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
   4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
   1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
   2) частоту движений в единицу времени;
   3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
   4) точность двигательного действия и его конечный результат.

Тема 4. Методы формирования и развития физической культуры личности

Контрольные тесты

1. Под методами физической культуры понимаются:
   1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
   2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
   3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
   4) способы применения физических упражнений.
2. К специфическим методам физической культуры относятся:
   1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
   2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
   3) методы срочной информации;
   4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
   1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;
3) метод переменно-непрерывного упражнения;
4) круговой метод (метод круговой тренировки).

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
1) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2) методы общей и специальной физической подготовки;
3) игровой и соревновательный методы;
4) специфические и общепедагогические методы.

5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физической культуры;
3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
1) разучивается в условиях, требующих увеличения физических усилий;
2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;
4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Тема 5. Общие, общеметодические и специфические принципы занятий физическими упражнениями

Контрольные тесты

1.Укажите, какие принципы используются в системе физической культуры в качестве руководящих положений:
1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
2) общеметодические принципы;
3) специфические принципы;
4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

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

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физической культуры возможностям занимающихся?
1) принцип сознательности и активности;
2) принцип доступности и индивидуальности;
3) принцип научности;
4) принцип связи теории с практикой.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
1) принципа научности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип непрерывности;
4) принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий.

5. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физической культуры в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:
1) принцип научности;
2) принцип возрастной адекватности направлений физической культуры;
3) принцип систематичности и последовательности;
4) принцип всестороннего развития личности

Тема 6. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям

Контрольные тесты

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

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

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

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

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

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

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

1) двигательным умением;
2) техническим мастерством;
3) двигательной одаренностью;
4) двигательным навыком.

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

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

6. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

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

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

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

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

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

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

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

10. Обучение двигательному действию начинается с:

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

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

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

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

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

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

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

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

1) методом стандартно-интервального упражнения;
2) методом сопряженного воздействия;
3) расчлененно-конструктивным методом;
4) методом целостно-конструктивного упражнения.

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

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

16. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; 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, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

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

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

1) 4, 5;
2) 1, 2;

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

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:
1) от 3 до 5 месяцев;
2) 1 год;
3) 2-3 года;
4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физической культуры.

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:
1) методикой обучения;
2) физической культурой;
3) физическим образованием;
4) физическим воспитанием.

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:
1) физическими упражнениями;
2) подвижными играми;
3) двигательными умениями;
4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:
1) методами обучения;
2) двигательными действиями;
3) методиками обучения;
4) учением и преподаванием.

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
1) принципами обучения;
2) теорией или концепцией обучения;
3) обучением;
4) профессионально-педагогическим мастерством.

23. В физической культуре и спорте проявляется положительный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:
1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
3) соблюдение принципа сознательности и активности;
4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Тема 7. Основы развития физических качеств и физических способностей

7.1. Основные понятия о физических качествах и физических способностях

Контрольные тесты

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

2. Двигательные (физические) способности – это:
1) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
2) физические качества, присущие человеку;
3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

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

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
1) тестами (контрольными упражнениями);
2) индивидуальными спортивными результатами;
3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

7.2. Основные понятия силы, средства и методика ее развития

Контрольные тесты

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

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

3. Относительная сила – это:
1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
2) сила, проявляемая одним человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
3) сила, приходящаяся на 1см^2 физиологического поперечника мышцы;
4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:
1) 10-11 лет;
2) 11-12 лет;
3) от 13-14 до 17-18 лет;
4) от 17-18 до 19-20 лет.

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:
1) 10-11 лет;
2) от 11-12 лет до 15-16 лет;
3) от 15-16 лет до 17-18 лет;
4) 18-19 лет.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:
1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
3) среднем школьном возрасте (12-15 лет);
4) старшем школьном возрасте (16-18 лет).

7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:
1) повторный максимум;
2) силовой индекс;
3) весосиловой показатель;
4) объем силовой нагрузки.

8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:
1) предельному;
2 околопредельному;

3) большому;
4) малому.

7.3. Основные понятия быстроты, средства и методика ее развития

Контрольные тесты

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Число движений в единицу времени характеризует:

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

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

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

7. В физической культуре и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

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

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

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

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

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

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

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

7.4. Основные понятия выносливости, средства и методика ее развития

Контрольные тесты

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

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

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

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

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

4. Мерилом выносливости является:

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

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

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

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

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

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

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

8. Если интенсивность работы при 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:

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

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

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

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

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

7.5. Основные понятия гибкости, средства и методика ее развития

Контрольные тесты

1.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;
2) стретчингом;
3) гибкостью;
4) растяжкой.

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

1) активной гибкостью;
2) специальной гибкостью;
3) подвижностью в суставах;
4) динамической гибкостью.

3. Под пассивной гибкостью понимают:

1) гибкость, проявляемую в статических позах;
2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
3) способность человека достигнуть большой амплитуды движений во всех суставах;
4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

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

5. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным периодом является возраст:

1) 5–6 лет;
2) 7–8 лет;
3) 9–10 лет;
4) 11–15 лет.

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

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

8. Основным методом развития гибкости является:

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

9. В качестве средств развития гибкости используют:

1) скоростно-силовые упражнения;
2) упражнения на растягивание;
3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;

4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

10. При развитии гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:
    1) статических упражнений;
    2) активных упражнений;
    3) пассивных упражнений;
    4) статодинамических упражнений.
11. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
    1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
    2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
    3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;
    4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).
12. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:
    1) амплитудой движений;
    2) подвижностью в суставах;
    3) дефицитом гибкости;
    4) индексом гибкости.

7.6. Основные понятия ловкости, средства и методика ее развития

Контрольные тесты

1. Под гибкостью (двигательно-координационными способностями) следует понимать:
    1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
    2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
    3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
    4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с точностью выполнения движений.
2. Наиболее благоприятным периодом для развития ловкости считается возраст:
    1) 5–6 лет;
    2) 7–9 лет;
    3) 11–12 лет;
    4) 13–15 лет.
3. Упражнения с направленностью на развитие ловкости рекомендуется выполнять:
    1) в подготовительной части урока (тренировки);
    2) в первой половине основной части урока;
    3) во второй части урока;
    4) в заключительной части урока.
4. Можно ли совершенствовать ловкость на фоне утомления? Выберите ответ:
    1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономичного выполнения движений;
    2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
    3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
    4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.
5. Для развития ловкости используется ряд методов. Основным методом при изучении новых достаточно сложных двигательных действий является:
    1) стандартно-повторный метод;
    2) метод переменно-непрерывного упражнения;
    3) метод круговой тренировки;
    4) метод наглядного воздействия.

ЧАСТЬ II

Тема 8. Формы построения занятий по физической культуре в школе

Контрольные тесты

1. Под формами занятий в физической культуре понимают:
    1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи учителя и учащихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности учителя и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

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

1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
2) урочные и неурочные формы занятий;
3) занятия, проводимые учителем и самими учащимися (самостоятельно);
4) образовательные и оздоровительные формы занятий.

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

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

Тема 9. Урок физической культуры в школе

Форма и содержание урока

Контрольные тесты

1. Эффективное определение задач, средств и методов, наличие условий, преемственность учебного материала, соответствие учебного процесса возрастным возможностям и т.д. придают определенную ценность содержанию урока. Форма всегда должна соответствовать содержанию и вместе они способны обеспечивать оптимальную деятельность учащихся на уроке. Определите главный компонент содержания урока:

1) первый – это все входящие в урок физические упражнения, которые являются специфической особенностью образовательной сущности и составляют основу его предметного содержания;
2) второй – деятельность педагога, в которую могут входить: сообщение задач, определение конкретных заданий, организационная обеспеченность, демонстрация упражнений, использование методических приемов, средств, страховка и помощь, проявление внимания к учащимся, просьба, убеждение, внушение, требование, стимулирование, поощрение и наказание, выставление оценок, дача домашних заданий и т.д.;
3) третий – деятельность самих учащихся: восприятие слова учителя, просмотр демонстраций упражнений, осмысление увиденного, практическое исполнение, контроль за собственной деятельностью и их оценка, проявление интереса к упражнениям, обмен мнениями с учителем, товарищами, накопление знаний, умений и навыков;
4) четвертый – изменения, происходящие в организме занимающихся: удовлетворение двигательной потребности и соответственно происходящие функциональные изменения в различных системах организма и психике занимающихся под воздействием упражнений, что является относительно скрытой стороной содержания урока.

2. В специальной литературе прочно утвердилась трехчастная структура урока физической культура – вводно-подготовительная, основная и заключительная. Необходимо в каждой части различать более конкретные структурные единицы – методические приемы. Назовите нижеперечисленные элементы входящие во вторую часть:

1) изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения;
2) организация условий, организация внимания, подготовка организма;
3) снижение нагрузки, подведение итогов урока, задание на дом;
4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

3. При проведении уроков физической культуры рекомендуется использовать следующие методы их организации: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой и игровые комплексы.

Назовите, какой из методов преимущественно применяется при прохождении несложного материала программы:

1) фронтальный;
2) групповой;
3) индивидуальный;
4) круговой.

4. Какой из методов преимущественно применяется при прохождении сложного материала?

1) фронтальный;

2) групповой;
3) индивидуальный;
4) круговой.

5. Какой из методов преимущественно применятся при повышении уровня разносторонней физической подготовки?
1) фронтальный;
2) групповой;
3) индивидуальный;
4) круговой.

6. Особенности проведения уроков в младших классах заключаются:
1) в использовании подвижных игр;
2) совершенствовании пройденного материала;
3) повторении пройденного материала;
4) повышении эмоционального состояния.

7. Особенности проведения уроков в средних классах заключаются:
1) в построении урока с учетом его вида и типа;
2) в изучении нового материала;
3) в повторении материала;
4) в изучении нового и повторении пройденного материала.

8. Особенности проведения уроков в старших классах заключаются:
1) во введении новых упражнений;
2) в разучивании в целом и по частям;
3) в тренировочной направленности;
4) в развитии физических (двигательных) качеств.

9. Дозирование физической нагрузки на уроке физической культуры устанавливается:
1) объемом нагрузки;
2) интенсивностью нагрузки;
3) степенью утомления;
4) частотой сердечных сокращений (ЧСС).

10. Анализ урока физической культуры методом наблюдения заключается:
1) в изучении деятельности учащихся на уроке физической культуры;
2) в изучении деятельности учителя физической культуры;
3) в изучении организации урока физической культуры;
4) в получении представления о решении поставленных задач в подготовительной, основной, заключительной частях урока и результатов в целом.

11. Изложение и анализ фактов просмотренного урока физической культуры заключается:
1) в описании содержания конспекта урока физической культуры;
2) в описании места проведения урока физической культуры;
3) в описании деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры;
4) в обобщении просмотренного урока физической культуры.

12. Определение двигательной (моторной) плотности урока заключается:
1) в контроле за расходом времени на уроке физической культуры с помощью хронометрирования;
2) в определении общей и моторной плотности урока физической культуры;
3) в овладении технологией определения моторной плотности урока физической культуры;
4) в формулировании выводов и рекомендаций для оптимизации моторной плотности урока физической культуры.

13. Определение динамики пульса на уроке физической культуры заключается:
1) в контроле за уроком физической культуры;
2) в определении типа урока физической культуры;
3) в оценке объема и интенсивности нагрузки на уроке физической культуры;
4) в овладении технологией определения пульса на уроке физической культуры.

14. Воспитательная работа на уроке физической культуры заключается:
1) в единстве духовного и физического развития учащихся на уроке физической культуры;
2) в формировании у учащихся трудолюбия, бережливости, сознательного отношения к выполнению обязанностей учащегося;
3) в преодолении чувства неуверенности, страха, болевых ощущений;

4) в процессе целенаправленного воздействия с целью функционально ориентированного формирования у учащихся определенных понятий, принципов и ценностных ориентаций, поэтапного развития физической культуры личности.

Тема 10. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры
Функции учителя физической культуры
Контрольные тесты

1. Успешное проведение учителем урока физической культуры заключается:
   1) в предварительной подготовке к уроку физической культуры;
   2) в знаниях, умениях, навыках, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей;
   3) в конструктивных и коммуникативных функциях деятельности учителя физической культуры;
   4) в организаторских и познавательных функциях учителя физической культуры.
2. Пути совершенствования педагогической деятельности учителя физической культуры заключаются:
   1) во внесении нововведений в организацию урока физической культуры;
   2) в рациональных затратах времени, обоснованных нагрузках на уроках физической культуры;
   3) в совершенствовании материально-технической базы школы;
   4) во внедрении в практику передового опыта учителей физической культуры.

Тема 11. Планирование учебной работы по физической культуре в школе
Контрольные тесты

1. Планирование в физической культуре – это:
   1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
   2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов обучения с конкретным контингентом занимающихся;
   3) упорядоченная деятельность учителя по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных и оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
   4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы наилучшей реализации поставленной цели.
2. Учебные планы и программы по физической культуре для школ разрабатываются:
   1) директором школы;
   2) зам.директора школы по учебной работе;
   3) учителем физической культуры;
   4) городскими отделами образования.
3. Основным (исходным) документом является:
   1) учебная программа по физической культуре;
   2) учебный план;
   3) годовой план-график;
   4) поурочный план учебно-воспитательной работы.
4. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физической культуре; 3) основные средства физической культуры, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):
   1) учебная программа по физической культуре;
   2) учебный план;
   3) поурочный план учебно-воспитательного процесса;
   4) годовой план-график изучения программного материала.
5. Назовите документ, по которому учитель физической культуры проводит занятие:
   1) годовой план-график изучения программного материала;
   2) методические разработки;
   3) план-график учебно-воспитательной работы;
   4) конспект урока физической культуры.

Тема 12. Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа
Школьный коллектив физической культуры и его функциональные обязанности
Контрольные тесты

1. Коллектив физической культуры школы является самодеятельной организацией, призванной всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт и туризм среди учащихся. Этот орган создает:

1) учитель физической культуры;
2) директор школы;
3) педагогический совет школы;
4) ученический самодеятельный орган (совет).

2. Главной целью деятельности совета коллектива физической культуры является:

1) организовывать и проводить внутришкольные соревнования;
2) пропагандировать занятия физической культурой и спортом;
3) благоустраивать материально-техническую базу школы;
4) вести учет проведенных спортивно-массовых мероприятий в школе.

3. Дни здоровья и спорта в школе проводятся:

1) одновременно для всех классов на открытом воздухе;
2) отдельно для I–IV классов на открытом воздухе;
3) отдельно для V–VIII классов на открытом воздухе;
4) отдельно для IX–XI классов на открытом воздухе.

4. Дни здоровья и спорта в школе проводятся:

1) в сентябре–октябре;
2) ноябре–декабре;
3) апреле–мае;
4) круглый год по плану.

5. Спортивные соревнования среди учащихся школы в учебном году проводятся:

1) по легкой атлетике;
2) спортивным и подвижным играм;
3) гимнастике;
4) по календарному плану внутришкольных соревнований.

Тема 13. Педагогическая практика студентов в школе

Контрольные тесты

1. Программа педагогической практики студентов четвертого курса заключается:

1) в изучении и дальнейшем совершенствовании методики учебной работы, обобщении и систематизации знаний, умений и навыков о целостном учебно-воспитательном процессе с интегрирующей ролью;
2) в дальнейшем изучении деятельности учителя физической культуры и перенятии его опыта;
3) в овладении содержанием, формами и методами проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
4) в систематическом ведении учета результатов своей деятельности, анализе и оценке собственного педагогического опыта, использовании его для совершенствования методики учебной и воспитательной работы со школьниками.

2. Организация и содержание педагогической практики студентов пятого курса заключается:

1) в изучении постановки работы по физической культуре, документов планирования в школе и внедрения их в повседневную работу в период практики;
2) в самостоятельном проведении уроков физической культуры в школе;
3) в проведении уроков, секционных занятий и воспитательной работы;
4) в подготовке и комплектовании команд к соревнованиям на первенство школы, района, города.

ЧАСТЬ III

Тема 14. Общая характеристика спорта

Контрольные тесты

1. Спорт в широком понимании – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в 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. Виды 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 физической культуры, всесторонне раскрывать ее 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.

Тема 15. Основы спортивной тренировки

Контрольные тесты

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

2. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью являются:
1) восстановительные средства (баня, массаж и т.д.);
2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
3) физические упражнения;
4) мобилизующие, корригирующие (поправляющие) средства.

3. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:
1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой 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 цели и задач спортивной тренировки.

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
1) физическим совершенством;
2) спортивной тренировкой;
3) физической подготовкой;
4) нагрузкой.

6. Средствами технической подготовки спорисмена являются:
1) общеподготовительные упражнения;
2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;
4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Тема 16. Основы построения процесса спортивной подготовки

Контрольные тесты

1. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
   1) втягивающий, базовый, восстановительный;
   2) подготовительный, соревновательный, переходный;
   3) тренировочный и соревновательный;
   4) осенний, зимний, весенний, летний.
2. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
   1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
   2) наивысший уровень развития физических качеств;
   3) здоровье спортсмена;
   4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
3. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и т.д.), а также обучения и воспитания, называется:
   1) дошкольным;
   2) школьным;
   3) сенситивным;
   4) базовым.
4. 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.

Тема 17. Технология планирования в спорте

Контрольные тесты

1. Технология планирования процесса спортивной тренировки – это:
   1) документ перспективного планирования;
   2) документ текущего планирования;
   3) документ оперативного планирования;
   4) документ индивидуального планирования на тренировку.

Тема 18. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Контрольные тесты

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
   1) тренировочных и соревновательных воздействий;
   2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
   3) состояния внешней среды;
   4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.
2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью, называется:
   1) педагогическим экспериментом;
   2) тестом;
   3) математико-статистическим анализом;
   4) комплексным контролем.
3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:
   1) исходный, рубежный, итоговый;
   2) предварительный, основной, заключительный;
   3) педагогический и медико-биологический;
   4) спортивный, текущий, этапный.

Тема 19. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Контрольные тесты

1. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорту), называется:
   1) тестированием достижений и развития;
   2) диагностикой достижений и развития;
   3) спортивным отбором;
   4) анализом и оценкой одаренности.
2. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
   1) спортивным отбором;
   2) спортивной ориентацией;
   3) педагогическим тестированием;
   4) диагностикой предрасположенности.
3. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:
   1) способностями;
   2) природными задатками;
   3) талантом;
   4) индивидуальными особенностями.
4. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:
   1) два этапа;
   2) три этапа;
   3) четыре этапа;
   4) пять-семь этапов.
5. 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) 14–15 лет.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент ответил от 90-100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%
- оценка «удовлетворительно» от 50-69%
- оценка «неудовлетворительно» до 50%
-

Составитель_____Джаубаев Ю.А.

(подпись)

«___» _____ 20__ г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева»
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма
(наименование кафедры)

Темы рефератов

по дисциплине Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
(наименование дисциплины)

1. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.
2. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
4. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей
5. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп
6. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта
7. Двигательное умение и двигательный навык в структуре процесса технической подготовки
8. Этапы обучения двигательному действию
9. Методика повышения устойчивости спортивной техники к действию сбивающих факторов
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
11. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Значение и задачи физического воспитания в молодом и зрелом возрасте.
12. Спорт как социальное явление.
13. Характеристика двигательных навыков, их специфические признаки (привести примеры)
14. Характеристика двигательных умений, их специфические признаки (привести примеры)
15. Способы контроля уровня технической подготовленности спортсмена (привести примеры)
16. Методика повышения устойчивости спортивной техники к действию сбивающих факторов
17. Средства создания представления об изучаемом действии в ходе технической подготовки спортсмена
18. Средства технической подготовки спортсмена
19. Задачи, средства и методы технической подготовки в спорте
20. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена
21. Характеристика технической подготовки спортсмена
22. Контроль уровня технической подготовленности спортсмена
23. Цель, задачи, особенности методики технической подготовки на этапе начального разучивания
24. Средства создания представления об изучаемом действии в ходе технической подготовки спортсмена
25. Методы технической подготовки спортсмена
26. Цель, задачи, особенности методики технической подготовки на этапе закрепления и совершенствования

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

Составитель_____ _____Джаубаев Ю.А.
(подпись)

«___» _____ 20__ г.