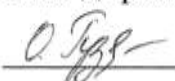


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В.Гузеева

«30» августа 2019г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
«Теория и история физической культуры»

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по
специальности СПО

49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

г. Белгород, 2019 г.

Разработчики:

ОГАПОУ

«Белгородский педагогический
колледж»

преподаватель спортивно – педагогических дисциплин

Т.М. Кушкина

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

1. Общие положения

1.1. Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **теория и история физической культуры**

1.2. КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

2. Освоение умений и усвоение знаний (текущий контроль):

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№№ заданий для проверки
1	2	3
Уметь У1. ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры и спорта;	Уметь ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.	Семинар №1 Творческая работа (инд. задание подготовить сообщение)
У2. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к адаптивной физической культуре и спорту;	Умение использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту	Семинар № 3 Творческая работа (инд. задание подготовить сообщение)
У3. правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры;	Умение правильно использовать терминологию в области физической культуры	Задание № 4 Терминологический диктант №4

<p>У4. оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм адаптивного физического воспитания;</p>	<p>Уметь оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания.</p>	<p>Задание №5 Терминологический диктант №5 Задание №6 Терминологический диктант №6 Задание №12 Тема: Методические принципы занятий физическими упражнениями</p>
<p>У5. находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.</p>	<p>Умение правильно находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития</p>	<p>Задание № 1, 2, 3 Терминологический диктант №1; 2; 3</p>
<p>Знать Зн.1. понятийный аппарат теории адаптивной физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;</p>	<p>Владеть знаниями понятийного аппарата теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий</p>	<p>Задание №8 Тема: Введение в теорию физической культуры</p>
<p>Зн.2. историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;</p>	<p>Владеть знаниями истории становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки</p>	<p>Семинар № 4 Творческая работа (инд. задание подготовить сообщение)</p>
<p>Зн. 3. историю международного спортивного движения;</p>	<p>Знать историю международного спортивного движения</p>	<p>Семинар № 2 Творческая работа (инд. задание подготовить сообщение)</p>

Зн.4. современные концепции адаптивного физического воспитания;	Владеть знаниями современных концепций физического воспитания	Задание №9 Тема: Общая характеристика физической культуры как социальной системы
Зн.5. средства формирования адаптивной физической культуры человека; механизмы и средства развития личности в процессе адаптивного физического воспитания;	Владеть основами механизма и средств развития личности в процессе физического воспитания	Задание №10 Тема: Средства формирования физической культуры личности; Семинар №5 Средства физического воспитания
Зн. 6. мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	Знать основные мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Задание № 11 Тема: Методы формирования физической культуры личности
Зн.7. принципы, средства, методы, формы организации адаптивного физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	Владеть знаниями о принципах, средствах, методах, формах организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Задание №6 Терминологический диктант №6
Зн. 8. теоретические основы развития физических качеств;	Владеть основами теории обучения двигательным действиям, знать теоретические основы развития физических качеств	Задание № 14; 15;16 Тема: Развитие физических способностей (качеств)
Зн.9. особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях	Владеть знаниями об особенностях физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях	Задание №13 Тема: Обучение двигательным действиям

Зн. 10. сущность и функции спорта; основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	Владеть знаниями о сущности и функциях спорта, знать основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки	Задание №17 Тест 17; Задание №13 Тема: Обучение двигательным действиям
--	--	---

3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений по учебной дисциплине

Задание №1:

Терминологический диктант №1

1. Основная форма учебно-воспитательного процесса по адаптивному физическому воспитанию;
2. Каждый урок адаптивной физической культуры состоит из трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной;
3. Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока;
4. Подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия;
5. Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние заключительная часть;
6. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания;
7. Проводятся в двух вариантах: первый — развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй — восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности;
8. Дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания;
9. Проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами;
10. Ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение;
11. Применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала;
12. Уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся;

13. Направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы;

Задание №2:

Терминологический диктант №2

1. Предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями;
2. Предусматривает, обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока;
3. Заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно;
4. Характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся;
5. Предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя;
6. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах;
7. Как правило, упражнения выполняются на счёт;
8. Число упражнений в комплексе обычно не превышает;
9. Заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего;
10. Характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза.

Задание №3:

Терминологический диктант №3

1. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. Определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

3. Строго регламентировать ее объем и интенсивность

4. Определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

5. Характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

6. Одним из показателей эффективности урока является

7. Различают педагогическую плотность урока-

8. Двигательную плотность урока

9. Это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

10. Это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Задание №4:

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ №4

.....- это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование.

.....- вид физической культуры: 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. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

.....- вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

.....- вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей

(качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

.....- вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

.....- вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

.....- процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

.....- движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Задание №5:

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ №5

1.методы характерные только для процесса физического воспитания;
2. методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
3. с помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств;
4. К специфическим методам физического воспитания относятся:.....
- 5.....сущность метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- 6 целостный метод, расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия;
- 7..... данный метод применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала без расчленения на отдельные части;
- 8.... данный метод применяется на начальных этапах обучения двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;
- 9.....данный метод применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы;
- 10.....сущность данного метода состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
11. Методы..... в основном направлены на достижение и закрепление

адаптационных перестроек в организме;

12представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности;

13.... повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка, при этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха;

14эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой;

15.... он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

16.... для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками;

17....представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы;

18. сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Задание №6:

Терминологический диктант № 6

1.... практическое значение состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации;

2.....это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий;

3.... назначение принципа в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности;

4.... это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность;

5..... основой являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач, этот принцип придает обучению воспитывающий характер и способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности;

6.... это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу;

7.Принцип.... означает привлечение органов чувств человека в процессе познания;

8... содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль..... исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями;

9... имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов;

10... является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом являются направляющая помощь и «проведение по движению»;

11. Принцип в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся;

12..... принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

13...(недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

14...(месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств;

15...(годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Задание №7:

Терминологический диктант № 7

1... все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм;

2...здесь упражнения классифицируются по следующим группам: скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий; упражнения циклического характера на выносливость; упражнения, требующие высокой координации движений; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий;

3... по этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений;

4... по этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности;

5....по этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

6.... все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

7... предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия;

8... состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия;

9... завершает действие;

10... к ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория;

11... к ним относятся длительность движений и темп;

12... это скорость и ускорение, они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве;

13... они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

Задание №8:

Тема : *Введение в теорию адаптивной физической культуры*

Тесты для самопроверки

1. Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой:
 - 1) науку о наиболее общих закономерностях функционирования основных компонентов физической культуры;
 - 2) научные знания о средствах и способах всестороннего гармонического развития человека;
 - 3) систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей;
 - 4) систему научных знаний о физическом развитии человека, укреплении его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
2. Теория физической культуры как научная дисциплина изучает:
 - 1) содержание, структуру, функции, принципы, цели, задачи, средства и методы физической культуры, ее взаимосвязи и закономерности;
 - 2) отношения человека и природы;
 - 3) общие положения воздействия средств физической культуры на биологическую природу человека;
 - 4) основные направления всестороннего гармонического развития личности.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Основные понятия теории и методики физической культуры»:

Понятие	Определение
Адаптивная физическая культура	
Адаптивное физическое воспитание	
Спорт	
Адаптивная физическая реакция	
Двигательная реабилитация	
Адаптивная физическая подготовка	
Адаптивное физическое развитие	
Адаптивное физическое упражнение	

Литература:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. /Под ред. л.п Матвеева. - м: ФиС, 2013.
2. Выдрин, В.М. Введение в профессиональную деятельность: Учебное пособие для институтов физ. культ. / в.м Выдрин; ВИФК - СПб., 2015.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник. Тq.1./ Под ред. Ю. Ф. Курамина. - м: Советский спорт, 2013.

Задание №9:

Тема: Общая характеристика физической культуры как социальной системы

Тесты для самопроверки

1. Целью системы физической культуры человека является:
 - 1) формирование физически совершенного человека;
 - 2) формирование физической КУЛЬТУРЫ человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностью самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;
 - 3) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи;
 - 4) всестороннее и гармоническое развитие человека, реализующего общественные потребности в сфере физической культуры;
 - 5) формирование активной жизненной позиции.
2. Определите, какие принципы относятся к системе физической культуры: 1) непрерывности развития; 2) целостности развития; 3) актуализации; 4) деятельностного подхода; 5) опережающего развития; 6) вариативности и многообразия; 7) экономизации; 8) оптимизации; 9) цикличности.

- 1) 1,2,4,5,9;
- 2) 2,3,5,7,8;
- 3) 3,4,5,7,9;
- 4) 1,2,4,6,8;
- 5) 1,3,4,8,9.

3. Укажите, какие из перечисленных видов являются структурными компонентами физической культуры как вида культуры: 1) профессионально-прикладная физическая подготовка; 2) валеология; 3) образовательная физическая культура; 4) рекреативная физическая культура; 5) физическая культура инвалидов; 6) реабилитационная физическая культура; 7) спорт; 8) лечебная физическая культура; 9) адаптивная физическая культура:

- 1) 1,3,6,7,9;
- 2) 2,3,5,8,9;
- 3) 1,4,7,8,9;
- 4) 3,4,6,7,9;
- 5) 3,4,6,7,8;
- 6) 1,2,4,6,7.

4. Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются общими: 1) социализирующая; 2) интегративная; 3) аналитическая; 4) коммуникативная; 5) гедонистическая; 6) зрелищная; 7) прогностически-эвристическая; 8) индивидуализирующая; 9) образовательная; 10) престижная; 11) воспитательная; 12) защитная; 13) нормативная; 14) соревновательная; 15) идеологическая; 16) духовная:

- 1) 1,2,4,5,7,8,10,13,14,16;
- 2) 2,5,6,7,9,11,12,14,15,16;
- 3) 1,2,4,6,8,9,11,12,13,16;
- 4) 1,3,5,6,7,8,9,10,14,15;
- 5) 3,4,6,8,9,11,12,14,15,16.

5. Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими: 1) образовательные; 2) оздоровительно-рекреативные; 3) информационные; 4) нормативные; 5) реабилитационные; 6) противодействия агрессивным факторам окружающей среды; 7) профессионально-прикладные; 8) развлекательная; 9) адаптивные; 10) познавательные; 11) коммуникативная; 12) просветительные:

- 1) 1,4,7,9;
- 2) 2,5,7,9;
- 3) 3,10,11,12;
- 4) 6,7,9,10;
- 5) 4,5,11,12;
- 6) 5,9,10,11.

6. Укажите, какие из перечисленных критериев определяют уровень физической культуры личности: 1) устойчивая мотивация к физическому самосовершенствованию; 2) коммуникативность и организованность; 3) состояние здоровья; 4) эстетика движений; 5) объем знаний в сфере физической культуры; 6) объем усвоенных двигательных умений и

навыков; 7) соблюдение режима дня; 8) соблюдение режима питания; 9) уровень развития физических способностей и качеств; 10) соблюдение режима двигательной активности

1. 1,2,4,6,8,9;
2. 2,3,6,7,8,10;
3. 3,4,5,7,9,10;
4. 1,3,5,6,9,10;
5. 2,3,5,6,8,9;
6. 1,3,4,7,9,10.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Критерии определения уровня физической культуры личности»:

Критерии определения	Содержание уровней физической культуры личности
1-й (высший)	
2-й (средний)	
3-й (низкий)	
4-й (нулевой)	

2. Заполните таблицу «Задачи формирования физической культуры личности»:

Группа задач	Содержание задач
Образовательные	
Задачи развития	
Воспитательные	
Оздоровительные	

Задание №10:

Тема: Средства формирования физической культуры личности

Тесты для самопроверки

1. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:
 - 1) спортивный инвентарь;
 - 2) гигиенические факторы;
 - 3) спортивные снаряды и сооружения;
 - 4) физические упражнения;
 - 5) оздоровительные силы природы.
2. Понятие «физическое упражнение» представляет собой:

- 1) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
 - 2) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;
 - 3) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.
3. Факторами, определяющими воздействие физических упражнений, на организм занимающихся, являются: 1) характер Ф.У. (направленность новизна, техника, величина нагрузки, сложность, эмоциональность и т.п.); 2) форма Ф.У.(внутренняя, внешняя); 3) состояние занимающих (уровень умственной, физической, психической, нравственной подготовленности, возрастные и половые различия, состояние здоровья и физического развития, двигательный опыт и т.п.); 4) условия выполнения Ф.У. (санитарно-гигиенические условия, наличие и состояние оборудования, инвентаря, формы одежды и т.п.); 5) профессиональное мастерство педагога (уровень методических знаний, умений и навыков, профессиональный опыт, стиль поведения, подготовленность к занятию и т.п.); 6) структура Ф.У. (внутренняя, внешняя):
- 1) 1,2,5,6;
 - 2) 1,3,4,5;
 - 3) 2,3,4,6;
 - 4) 2,4,5,6.
4. Понятие «техника физического упражнения» представляет собой:
- 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
 - 2) целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия;
 - 3) эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия;
 - 4) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.
5. Основа техники физического упражнения состоит из:
- 1) относительно неизменной совокупности отдельных движений, составляющих двигательное действие;
 - 2) движений, необходимых и достаточных для выполнения двигательного действия в строгом порядке и согласовании;
 - 3) упорядоченной определенным образом структуры двигательного действия.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений»:

По целевой направленности	По воздействию на развитие отдельных качеств	По проявлению определенных умений и навыков	По биомеханической структуре движений	По воздействию на развитие отдельных мышечных групп	По особенностям режима работы мышц	По механизмам энергообеспечения мышечной деятельности	По интенсивности работы

2. Впишите в таблицу характеристики техники двигательного действия:

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики и движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики и движений	Ритмические характеристики и движений	Обобщенные (качественные) характеристик и движений

Задание №11:

Тема: *Методы формирования физической культуры личности*

1. Метод формирования физической культуры личности - это:

- 1) приемы и правила деятельности педагога, побуждающие обучаемых к выполнению двигательных действий;
- 2) руководящие положения, выполнение которых приводит к достижению результата в освоении двигательных действий в соответствии с поставленной целью;
- 3) форма выполнения учебных заданий;
- 4) система действий педагога, которая позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность обучаемых, обеспечивающую освоение ими двигательных действий и направленное развитие физических способностей;
- 5) действия педагога по решению задач обучения и воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Методический прием - это:

- 1) способ выполнения двигательных действий;
- 2) составные элементы метода, выражающие отдельные действия педагога или занимающегося в процессе занятий физическими упражнениями, ведущие к достижению поставленной задачи;
- 3) путь достижения поставленной задачи по применению физических упражнений;
- 4) способ взаимной деятельности педагога и обучаемых в решении поставленных задач.

Задания для самостоятельной работы:

1. Запишите требования к выбору методов:

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

7)

8)

2. Заполните таблицу «Классификация методов»

Методы, направленные на овладение знаниями			Методы, направленные на освоение двигательных действий	
Предполагающие устную передачу и усвоение информации	Предлагающие письменную передачу и усвоение информации	Предполагающие сенсорную передачу и усвоение информации	Предполагающие освоение структуры действия в целом или по частям	Предполагающие освоение действий в различных условиях и состояниях организма обучаемых

3. Заполните таблицу «Характеристика методов обучения двигательным действиям»

Методы обучения	Варианты метода	Характеристика вариативного метода

4. Заполните таблицу «Характеристика методов направленного развития физических способностей и совершенствование двигательных навыков»:

Методы	Задачи метода	Характеристика метода

5. Заполните таблицу «Характеристика методов наглядного и словесного воздействия при освоении двигательных действий»:

Методы	Характеристика методов

Задания к проблемным ситуациям

Проблемная ситуация. В достижении конкретного запланированного результата в процессе занятий физическими упражнениями решающая роль принадлежит соответствующим методам.

Задание. Дано: На занятиях по плаванию с учениками 8 класса поставлена общая задача «Обучить старту с тумбочки»; оборудование - бассейн с вышкой и трамплинами, зал «сухого» плавания, батут; не умеющих плавать - 20%; время на обучение - три занятия по 45 мин. *Задача* - выберите в соответствии с требованиями адекватные поставленной задаче методы и методические приемы обучения.

Задание №12:

Тема: Методические принципы занятий физическими упражнениями

Тесты для самопроверки

1. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу общих методических, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип непрерывности педагогического процесса; 3) принцип коллективности в работе; 4) принцип доступности и индивидуализации; 5) принцип наглядности; 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями; 7) принцип систематичности:

2.1,2,5,6;

3.2,3,5,7;

4.1,4,5,7;

5.1,3,6,7;

6. 1,4,5,6.

2. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу специфических, отражающих закономерности построения занятий физическими упражнениями: 1) принцип непрерывности; 2) принцип всесторонности развития физических способностей; 3) принцип цикличности; 4) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий; 5) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 6) принцип прогрессирования развивающе-тренирующих воздействий; 7) принцип сбалансированной динамики нагрузок:

1)2,3,4,6;

2)1,3,5,7;

- 3)1,3,4,5;
- 4)1,3,4,6;
- 5)1,2,5,6;
- 6)3,4,5,7.

Задания для самостоятельной работы

1. Укажите методические приемы реализации в процессе занятий физическими упражнениями:

принципа сознательности и активности:

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

принципа наглядности:

- | | |
|----------|----------|
| 1) _____ | 2) _____ |
|----------|----------|

3) _____ 4) _____
 5) _____ 6) _____

принципа доступности и индивидуализации:

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

принципа систематичности:

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

2. Заполните таблицу «Характеристика специфических принципов занятий физическими упражнениями»:

Специфические принципы занятий физическими упражнениями	Характеристика принципов

Задания к проблемным ситуациям

1. **Проблемная ситуация.** При проведении занятий физическими упражнениями в классах большой численности достаточно сложно реализовать методический принцип доступности и индивидуализации.

Задание. Дано: Численность 3-го класса образовательной школы - 35 человек, из них - 19 девочки и 16 - мальчики. Тип урока - смешанный. Условия проведения занятия - спортивный зал со стандартным оборудованием. Уровень подготовленности - удовлетворительный. Количество освобожденных - 3 человека. Количество учащихся с ослабленным здоровьем - 7 человек. **Задача** - выберите методические приемы реализации принципа в данных условиях.

Задание №13:

Тема: Обучение двигательным действиям

Тесты для самопроверки

1. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными

умениями и навыками называют:

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

2. Укажите, какие из перечисленных факторов обуславливают способности к обучаемости: 1) двигательная одаренность индивида; 2) уровень мотивации к обучению; 3) сложность изучаемого упражнения; 4) направленный двигательный опыт; 5) уровень физической подготовленности; 6) половозрастные показатели; 7) эффективность применяемых методов для обучения; 8) условия выполнения двигательных действий; 9) активность занимающихся; 10) профессиональный уровень педагога:

- 1) 1,3,4,7,8,10;
- 2) 2,4,5,6,9,10;
- 3) 1,3,4,6,7,9;
- 4) 2,3,5,7,8,9;
- 5) 1,4,5,7,9,10.

3. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному умению: 1) высокая степень утомления; 2) осознанный контроль за выполнением действия; 3) неэкономичность выполнения; 4) несбыльность действия; 5) слитность выполнения; 6) излишняя мышечная напряженность; 7) замедленное выполнение; 8) непрочное запоминание действия; 9) автоматизированное выполнение отдельных фаз движений:

- 1) 1,2,4,6,7,9;
- 2) 1,3,5,6,7,8;
- 3) 2,3,4,5,8,9;
- 4) 2,3,4,6,7,8.

4. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному навыку: 1) автоматизированное управление движениями; 2) высокая степень утомления; 3) слитность действия; 4) устойчивость к сбивающим факторам; 5) излишние мышечные затраты; 6) прочность запоминания; 7) относительная расчлененность действия; 8) сознание загружено контролем движения; 9) легкость, точность и экономичность выполнения:

- 1) 1,2,4,6,7;
- 2) 1,3,4,7,8;
- 3) 2,3,6,7,9;
- 4) 1,3,4,6,9;
- 5) 2,5,6,8,9.

5. В каких случаях учитывают характер взаимодействия навыков: 1) при классификации физических упражнений; 2) при выборе методов обучения; 3) при разработке программы по физическому воспитанию; 4) при планировании учебного процесса на одном занятии и в серии занятий; 5) при подборе методических указаний; 6) при организации занятия; 7) при оказании помощи и страховке; 8) при подборе системы подводящих упражнений; 9) при регулировании физической нагрузки:

- 1) 1,3,4,8;
- 2) 1,2,6,7;
- 3) 2,3,5,8;

- 4) 2,5,8,9;
- 5) 3,4,6,9.

6. Целью этапа начального разучивания двигательного действия является:
- 1) детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение;
 - 2) сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия;
 - 3) добиться стабильности выполнения двигательного действия;
 - 4) обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия.
7. Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:
- 1) завершить формирование двигательного умения;
 - 2) добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;
 - 3) сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;
 - 4) сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.
8. Целью этапа закрепления и совершенствования является:
- 1) закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях практического применения;
 - 2) завершить формирование двигательного действия до автоматизированного выполнения;
 - 3) добиться выполнения двигательного действия в различных условиях;
 - 4) сформировать способность выполнять двигательное действие без контроля со стороны сознания.
9. Укажите, какие из перечисленных пунктов являются причинами появления двигательных ошибок: 1) страх, нерешительность, неуверенность в своих силах; 2) недостаточная осознанность учебных заданий; 3) неправильная последовательность изучения отдельных частей упражнения; 4) недостаточный двигательный опыт занимающихся; 5) низкий уровень физической подготовленности занимающихся, нарастающее утомление; 6) отрицательный перенос навыков; 7) недостаточное количество повторений в учебном задании; 8) нарушение ритмической структуры действия; 9) неблагоприятные условия внешней среды:
- 1) 1,3,4,5,7;
 - 2) 1,2,6,7,8;
 - 3) 2,3,5,7,8;
 - 4) 1,2,5,6,9;
 - 5) 2,4,7,8,9.

Задания для самостоятельной работы

1. Запишите, какие знания приобретают занимающиеся в процессе обучения двигательным действиям:

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

7)

8)

2. Заполните таблицу «Структура обучения двигательному действию»:

Наименование этапов	Цель этапа обучения	Задачи, решаемые на этапе
		1)
		2)
		3)
		4)
		1)
		2)
		3)
		4)
		1)
		2)
		3)
		4)

Задание №14:

Тема: Развитие физических способностей (качеств)

1.1. Общая характеристика физических способностей

Тесты для самопроверки

1. Физические способности - это:

- 1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
- 3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
- 4) физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность.

2. Укажите, какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления физических способностей: 1) социально-бытовые условия жизни; 2) климатические и географические условия; 3) анатомические, физиологические и психологические особенности организма; 4) материальное обеспечение занятий; 5) состояние здоровья; 6) стремление к наивысшим результатам; 7) методика развития способностей; 8) индивидуальная реакция организма на нагрузку;

1) 1,2,3,4,7;

- 2) 1,2,3,5,6;
- 3) 1,3,4,6,8;
- 4) 3,4,5,7,8.

3. Сенситивные периоды развития физических способностей - это:

- 1) особые периоды индивидуального физического развития организма;
- 2) периоды интенсивного развития физических способностей;
- 3) наиболее чувствительные к физическим нагрузкам периоды индивидуальности развития человека;
- 4) этапность в развитии физических способностей.

4. Укажите, какие способности относятся к кондиционным: 1) силовые; 2) координационные; 3) скоростные; 4) сенсорные; 5) психодинамические; 6) гибкость; 7) выносливость; 8) двигательные:

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

5. Укажите, какие способности относятся к сенсорным: 1) способность к дифференцированию различных параметров движения; 2) способность к ориентированию в пространстве; 3) способность сохранять заданную позу тела; 4) способность воспринимать звуковую информацию; 5) способность к равновесию; 6) способность точно определять параметры движения; 7) способность к выполнению заданий в заданном ритме; 8) способность к управлению временем двигательной реакции; 9) способность к рациональному расслаблению мышц; 10) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения:

- 1) 1,2,5,7,8,9;
- 2) 1,3,5,6,9,10;
- 3) 2,4,5,7,8,10;
- 4) 3,4,5,8,9,10;
- 5) 1,2,6,7,8,9.

6. Укажите, какие способности относятся к психодинамическим:

- 1) способность точно и быстро воспринимать и перерабатывать информацию и адекватно реагировать в процессе двигательной деятельности;
- 2) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения;
- 3) способность к ориентированию в пространстве;
- 4) способность соизмерять мышечные усилия;
- 5) способность сохранять заданную позу тела в условиях воздействия центробежных сил;
- 6) способность к периферическому зрению на фоне мышечного утомления

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Характеристика закономерностей развития физических способностей»:

Закономерности развития физических способностей	Характеристика содержания
1. Движения - ведущий фактор развития физических способностей	
2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	
3. Этапность развития физических способностей	
4. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	
5. Обратимость показателей развития способностей	
6. Перенос физических способностей	
7. Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями	

2. Укажите принципы развития физических способностей:

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

Задание №15:

Тема: Силовые способности и методика их развития
Тесты для самопроверки

1. Сила – это :
 - 1) способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий;
 - 2) комплекс морфологических свойств организма, способствующий проявлению больших мышечных усилий;
 - 3) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
 - 4) способность проявлять максимальные мышечные усилия в определенной двигательной деятельности.
2. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к собственно-силовым: 1) медленная динамическая сила; 2) стартовая сила; 3) градиент силы; 4) изометрическая сила:
 - 1) 1,2;
 - 2) 2,3;
 - 3) 1,4;
 - 4) 2,4.
3. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к скоростно-силовым: 1) «жимовая» сила; 2) взрывная сила; 3) амортизационная сила; 4) «ударная» сила; 5) быстрая динамическая сила:
 - 1) 1,2,5;
 - 2) 2,3,5;
 - 3) 2,4,5;
 - 4) 1,3,4.
- 5) Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления силовых способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический поперечник мышцы; 7) межмышечная регуляция; 8) согласованность в работе функциональных систем:
 - 1) 1,2,4,6,8;
 - 2) 1',3,5,6,7;
 - 3) 1,2,4,7,8;
 - 4) 3,4,5,6,8;
 - 5) 2,3,4,7,8.
5. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц мужского пола: 1) 10-12 лет; 2) 13-14 лет; 3) 15-16 лет; 4) 16-18 лет; 5) 19-22 года; 6) 23-25 лет:
 - 1) 1,5;
 - 2) 2,4;
 - 3) 2,5;
 - 4) 4,6
6. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц женского пола: 1) 10-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-15 лет; 4) 16-17 лет; 5) 18-20 лет; 6) 21-25 лет:
 - 1) 1,3;

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

5) *Задания для самостоятельной работы*

1. Заполните таблицу «Средства развития силовых способностей»:

Группа	Содержание
1. Упражнения с внешним сопротивлением	
2. Упражнения с преодолением массы собственного тела	
3. Изометрические упражнения	

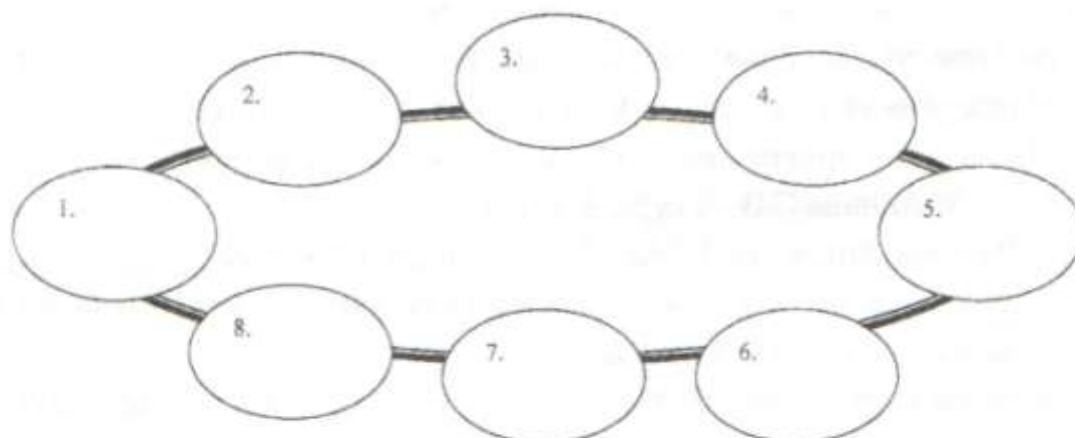
2. Заполните таблицу «Характеристика методов развития силовых способностей»:

Методы развития	Задачи метода	Содержание метода
1	2	3
1. метод максимальных усилий		
2. метод повторных неопредельных усилий		
3. изометрический метод		
4. метод динамических усилий		
5. «ударный» метод		

3. Укажите параметры нагрузки при решении задач направленного развития силовых способностей:

Задачи развития	Параметры нагрузки					
	Величина отягощения	Количество повторений	Количество подходов	Количество серий	Пауза отдыха между подходами	Пауза отдыха между сериями
Преимущественное развитие максимальной силы						
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы						
Уменьшение жирового компонента массы тела и развитие силовой выносливости						
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц						
Совершенствование взрывной силы и реактивной способности двигательного аппарата						

4. Составьте комплекс силовой подготовки, проводимой методом круговой тренировки



(в методически правильной последовательности впишите названия упражнений).

5. Укажите в таблице контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей				
статической силы	взрывной силы	медленной динамической силы	быстрой динамической силы	амортизационной силы

Задание №16:

Тема: *Скоростные способности и методика их развития*

Тесты для самопроверки

1. Скоростные способности - это:

- 1) способность выполнять двигательные действия с высокой быстротой;
- 2) комплекс морфологических свойств организма, способствующих проявлению максимальных мышечных усилий в минимальное время;
- 3) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени
- 4) возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в максимальном темпе

2. Какие из перечисленных форм проявления скоростных способностей относятся к элементарным формам: 1) быстрота движения; 2) скорость двигательной реакции; 3) способность к быстрому началу движения; 4) способность к выполнению движений в максимальном темпе; 5) способность быстро набирать скорость на старте; 6) способность к выполнению одиночных локальных движений; 7) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости:

- 1) 2,3,5,6;
- 2) 1,3,5,7;
- 3) 1,4,6,7;
- 4) 2,3,4,6.

3. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления скоростных способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический поперечник мышц; 7) внутримышечная и межмышечная регуляция; 8) содержание АТФ в мышцах, скорость ее расщепления; 9) совершенство техники движений; 10) степени развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости; 11) согласованность в работе функциональных систем:

- 1) 1,2,4,6,8,9;
- 2) 1,3,5,6,7,10;
- 3) 1,2,7,8,9,10;
- 4) 1,2,4,7,8,11;
- 5) 3,4,5,6,8,9;
- 6) 2,3,4,7,8,11.

4. Укажите наиболее благоприятные периоды развития скоростных способностей: 1) 7-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-16 лет; 4) 17-18 лет; 5) 19 до 22 лет:

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

5. Укажите из нижеперечисленных основную причину возникновения скоростного барьера:

- 1) недостаточный уровень развития силы;
- 2) возраст занимающихся;
- 3) устойчивые условно-рефлекторные связи между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями;
- 4) выбор неадекватного метода развития скоростных способностей.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Средства развития скоростных способностей»:

Группа средств	Содержание
1. Упражнения на быстроту реагирования	
2. Упражнения с максимальной частотой (темпом) движения	
3. Упражнения на скорость одиночного движения	

2. Заполните таблицу «Характеристика методов развития скоростных способностей»:

Методы развития	Задачи метода	Содержание метода
1. Повторный		
2. Сенсорный		
3. Игровой		
4. Соревновательный		

Задание №17:
Тесты для проверки знаний:

1. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции:

а - большинство взрослого населения стали заниматься восточными видами гимнастики и борьбы;

б - создаются военно-спортивные клубы и кружки физической культуры;

в - стали популярны оздоровительные системы «фитнесс» и аквааэробика?
(1балл)

2. Завершите утверждение. Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики, называется _____
(1балл)

3. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

а - физическим развитием;

б - физическим воспитанием;

в - физической культурой;

г - физическим упражнением.

(1балл)

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

а - работоспособности человека;

б - физических и психических качеств учащихся;

в - природных физических свойств человека;

г - техники двигательных действий.

(1балл)

5. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

а - уровень здоровья и физического развития людей;

б – степень использования физической культуры в сфере воспитания, образования, производстве, быту;

в - характер системы физического воспитания, развитие массового спорта и спорта высших достижений;

г - все перечисленное.

(1балл)

6. Отличительным признаком физической культуры является:

а - физическое совершенство человека;

б - развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;

в - занятия в форме урока;

г - выполнение физических упражнений.

(1балл)

7. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества, называются:

а - функциями физической культуры;

б - принципами физической культуры;

в - методами физической культуры. (1балл)

8. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

а - развития резервных возможностей организма человека;

б - физической подготовленности человека к жизни;

в - сохранения и восстановления здоровья;

г - подготовки к профессиональной деятельности.

(1балл)

9. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

а - использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний восстановления, борьбы с переутомлением;

б - применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

в - организация физкультурно-оздоровительных занятий с больными людьми в целях предупреждения вторичных заболеваний и отклонений?

(1балл)

10. Дайте описание ценностям физической культуры двигательного характера:

а - методика оздоровительной и спортивной тренировки;

б - умение противостоять стрессам, внутренняя дисциплина;

в - лучшие образцы моторной деятельности, личные достижения.

(1балл)

11. Физическое воспитание - это:

а - целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса;

б - относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как о субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение:

в - процесс, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека. (1балл)

12. Воспитание физическое (физкультурное) - это:

а - процесс, помогающий педагогу развивать у учащихся определенные способности;

б - процесс, который направлен на овладение обучаемыми необходимыми двигательными умения

в - педагогический процесс, обеспечивающий достижение высоких результатов;

г - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей.

(1балл)

13. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

а - обеспечения полноценного физического развития;

б - совершенствования телосложения;

в - закаливания и физиотерапевтических процедур;

г - формирования двигательных умений и навыков (1балл)

14. Какие задачи умственного воспитания занимающихся решаются в процессе физического воспитания:

а - расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры; формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой;

б - обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;

в – содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта. (2 балла)

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

а - принцип научности;

б - принцип доступности и индивидуализации;

в - принцип непрерывности;

г - принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. (2 балла)

16. Что относится к средствам физического воспитания:

а - подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;

б - солнце, воздух, вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;

в - физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. (1балл)

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

а - воспитанием;

б - техникой воспитания;

в - технологией воспитательной деятельности;

г - воспитательными приемами. (1балл)

18. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание на развитие:

а - активной и пассивной гибкости;

б - максимальной частоты движений;

в - силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;

г - простой и сложной двигательной реакции. (1балл)

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

а - разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б - методики занятий физическими упражнениями;

в - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г - научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

(1балл)

20. 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:

а - метод сопряженного воздействия;

б - игровой метод;

в - метод переменного-непрерывного упражнения;

г - круговой метод (метод круговой тренировки). (2 балла)

21. Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания:

а - равномерный, переменный, соревновательный;

б - повторный, интервальный, поточный;

в - фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

(1балл)

22. Физическая подготовка - это:

а - целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормативных функциональных нагрузок

б - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

в - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

(2 балла)

23. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения «на выносливость».
4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
5. Упражнения «на силу».
6. Дыхательные упражнения.

а-1,2,5,4,3,6; б -2,1,3,4,5,6; **в - 2,6,4,5,3,1;** г - 6,2,3,1,4,5. (2 балла)

24. К показателям физической подготовленности относятся:

а - сила, быстрота, выносливость;

б - рост, вес, окружность грудной клетки;

в -артериальное давление, пульс;

г - частота сердечных сокращений, частота дыхания (1балл)

25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это:

а - сила

б -выносливость

в - быстрота

г - ловкость (1балл)

26. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

а - закаливание;

б - здоровый образ жизни;

в- аутогенная тренировка;

г- культура здоровья. (1балл)

27. Выделите из перечисленных причину, вызывающую сопротивление учителей гуманизации межличностных отношений в школе:

а- желание учителя реализовывать свои возможности в полной мере;

б- иррациональный страх потери контроля и власти над учащимися;

в- приверженность учителя к осмысленному обучению учащихся;

г- креативное отношение к делу и к жизни в целом.

(2 балла)

28. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) освоить действие и сохранить равновесие;

г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

(1балл)

29. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;

(2 балла)

30. Что определяет техника безопасности?

а) навыки знаний физических упражнений без травм;

б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

в) правильное выполнение упражнений;

г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

(2 балла)

Итого: 38 баллов

Вопросы к экзамену «Теория и история физической культуры»

- История в тенденциях развития физической культуры и спорта.
- История международного спортивного движения.
- История развития физической культуры и спорта в России.
- Международное спортивное движение по видам спорта.
- Международное олимпийское движение
- Роль и место истории физической культуры в формировании личностных качеств.
- Роль и место истории физической культуры в патриотическом, нравственном и эстетическом воспитании школьников.
- Процесс воспитания личности в процессе физического воспитания.
- Структура научной дисциплины. Предмет теории и методики физической культуры.
- Основы системы физического воспитания: научные, методические, программные, нормативные, организационные
- Система физического воспитания. Цель и задачи системы физического воспитания.

- Задачи физического воспитания.
- Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
- Средства формирования физической культуры человека
- Понятие о средствах физического воспитания.
- Аспекты нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.
- Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития
- Физическая культура в системе образования и воспитания.
- Особенности системы физического образования и воспитания.
- Основные понятия физической культуры и спорта.
- Содержание и характеристика методических принципов физического воспитания.
- Содержание и характеристика специфических принципов физического воспитания
- Методы обучения. Классификация методов.
- Физические упражнения как основное средство физического воспитания
- Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания
- Основные формы физического воспитания.
- Структура и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию
- Классификация уроков.
- Педагогический анализ урока.
- Хронометрирование урока физической культуры.
- Пульсометрия урока.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- Физические качества (дать определения).
- Быстрота как физическое качество. Виды скоростных способностей.
- Гибкость как физическое качество.
- Основы развития физических качеств. Воспитание гибкости.
- Основы развития физических качеств. Воспитание выносливости.
- Основы развития физических качеств. Воспитание быстроты.
- Основы развития физических качеств. Воспитание силы. Виды силовых способностей

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНОГО ОТВЕТА

Оценка «5»: ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный.

Оценка «4»: ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка «3»: ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.

Оценка «2»: при ответе обнаружено непонимание слушателем основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые слушателя не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.