

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

А. С. СОКОЛОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 3-го курса
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01
Педагогическое образование
профиль подготовки Физическая культура
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

ББК 75.1
Т 338

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

Н. П. Шарыпов

Т 338 **Теория и методика физической культуры и спорта:** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 3-го курса бакалавриата очной и заочной форм обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 103 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к экзамену / зачету.

Методические материалы адресованы студентам 3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.1

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
2. Содержание разделов дисциплины	6
2.1 Занятия лекционного типа.....	6
2.2 Занятия семинарского типа	6
2.3 Лабораторные занятия.	16
2.4 Примерная тематика курсовых работ.....	21
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	21
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	26
4.1.1 Вопросы для устного опроса.....	27
4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации.....	30
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	88
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	96
5.1 Основная литература:	96
5.2 Дополнительная литература:.....	97
5.3. Периодические издания:.....	98
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	100
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	101
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям	102
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям	102
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе	102
7.4 Методические рекомендации для получения консультации	103

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; ПК – 3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. Это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

«Теория и методика физической культуры и спорта» научная дисциплина о закономерностях, условиях и формах применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, всестороннего и гармонического развития, оптимизации физического состояния, достижения высокой работоспособности и творческого долголетия людей. Содержит характеристику дидактических критериев и принципов, задач, средств, форм и методов организации и проведения занятий физическими упражнениями.

Как учебный предмет является интегральной общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов, а также выступает в роли центрального связующего звена между циклами общественных, медико-биологических, психолого-педагогических и специально-профилирующих учебных дисциплин. Составляет общую методологическую основу изложения спортивно-педагогических дисциплин.

«Теория и методика физической культуры и спорта» призвана обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индекс	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ПК – 3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственно о развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать

		навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета	решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;	реализацию учебного процесса
ПК-12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии

2. Содержание разделов дисциплины

2.1 Занятия лекционного типа

2.2 Занятия семинарского типа

5 семестр

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Средства физического воспитания	Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания. Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью. Знать основную классификацию двигательных действий и	ПР, КР

		<p>возможности подбора физических упражнений. Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям. Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям. Вопросы для обсуждения: Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части : Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.</p>	
	<p>Методы физического воспитания</p>	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. План: Типологическая характеристика методов Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов:</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений).</p> <p>Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов.</p> <p>Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.</p> <p>Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений</p> <p>Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия</p> <p>Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление.</p> <p>Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом.</p> <p>Специфические методы физического воспитания.</p> <p>Методы строго-регламентированного упражнения: расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; сопряжённого и интервального упражнения; стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	
	<p>Методы физического воспитания</p>	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <p>Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения</p> <p>Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений</p> <p>Комбинированные методы упражнения</p> <p>Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий.</p> <p>Форма занятия – «Круговая тренировка».</p> <p>Игровой метод.</p> <p>Соревновательный метод.</p> <p>Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании:</p>	<p>ПР, КР</p>

		методы вербального (речевого) воздействия; сенсорного воздействия; методы идеомоторного; психорегулирующего упражнения	
Закономерности физического воспитания	Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания. Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания. План: Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности Специфические принципы ФВ: непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; возрастная направленность физического воспитания.	ПР, КР	
Обучение двигательным действиям	действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. План: Введение – двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков.	ПР, КР	

		<p>Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям Первый этап обучения (начальное разучивание действия). Второй этап углублённого разучивания. Третий этап (результатирующая отработка действия). Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей</p>	ПР, КР	
Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План:</p>	ПР, КР	

		<p>Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.</p> <p>Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p>	
	Планирование процесса физического воспитания	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля.</p> <p>Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <p>Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания.</p> <p>Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста</p> <p>Планирование в педагогической деятельности специалистов.</p> <p>Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе.</p> <p>Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>	ПР, КР
	Контроль в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p>	ПР, КР

		<p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля.</p> <p>Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <p>Виды контроля.</p> <p>Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.</p> <p>Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>	
--	--	---	--

6 семестр

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Организация и построение занятий в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <p>Формы и методы научного исследования.</p> <p>Многообразие форм занятий физического воспитания.</p> <p>Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий.</p> <p>Общая характеристика форм построения занятий.</p> <p>Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры;</p> <p>Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение.</p> <p>Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в школе.</p> <p>Возрастные особенности индивидуального развития и обучения</p>	ПР, КР

		<p>двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> <p>Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	
Физическое воспитание дошкольников	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. 2. Возрастные особенности физического развития детей. 3. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. 4. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. 5. Формы организации занятий. 6. Особенности методики занятий. 	ПР, КР	
Физическое воспитание в школе.	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о</p>	ПР, КР	

		<p>построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	
	<p>Формы занятий физическими упражнениями и в школе</p>	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий.</p> <p>Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры;</p> <p>Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение.</p> <p>Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в школе.</p> <p>Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> <p>Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.</p>	
Спортивная тренировка	<p>Цель: Сформировать знания об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика), об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки.</p> <p>Задачи: Выявить и закрепить знания о построении спортивной тренировки, её структуре и принципах.</p> <p>План:</p> <p>Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.</p> <p>Средства спортивной тренировки.</p> <p>Общие и специальные принципы спортивной тренировки.</p> <p>Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена.</p> <p>Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях</p> <p>Психологическая подготовка спортсмена.</p> <p>Интеллектуальная подготовка.</p>	ПР, КР	
Построение спортивной тренировки	<p>Цель: Сформировать знания об основах структуры спортивной тренировки, понятия о цикличности тренировочного процесса.</p> <p>Задачи: Выявить знания о структуре и типах микро и мезоциклах.</p> <p>Закрепить способности планировать циклическое построение тренировочного процесса.</p>	ПР, КР	

	<p>План: Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья</p>	
--	---	--

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

2.3 Лабораторные занятия.

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
	Средства физического воспитания	<p>Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений. Вспомогательные средства физического воспитания.</p> <p>Методические рекомендации к теоретической части : Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка</p>	ПР, КР

		<p>эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза.</p> <p>4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.</p>	
Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания</p> <p>Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов.</p> <p>План:</p> <p>Типологическая характеристика методов</p> <p>Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов:</p> <p>Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений).</p> <p>Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.</p> <p>Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений</p> <p>Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия</p> <p>Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление.</p> <p>Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом.</p> <p>Специфические методы физического воспитания.</p> <p>Методы строго-регламентированного упражнения:</p> <p>расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения;</p> <p>сопряжённого и интервального упражнения;</p> <p>стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы;</p> <p>Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	ПР, КР	
Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в</p>	ПР, КР	

		<p>физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <p>Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения</p> <p>Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений</p> <p>Комбинированные методы упражнения</p> <p>Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий.</p> <p>Форма занятия – «Круговая тренировка».</p> <p>Игровой метод.</p> <p>Соревновательный метод.</p> <p>Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия; сенсорного воздействия; методы идеомоторного; психорегулирующего упражнения</p>	
Закономерности физического воспитания	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p> <p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <p>Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ.</p> <p>Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ</p> <p>сознательности и активности;</p> <p>наглядности;</p> <p>доступности и индивидуализации;</p> <p>систематичности</p> <p>Специфические принципы ФВ:</p> <p>непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики;</p> <p>циклическое построение системы занятий физическими упражнениями;</p> <p>возрастная направленность физического воспитания.</p>	ПП, КР	
Обучение двигательным действиям	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом</p>	ПП, КР	

		<p>механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям.</p> <p>Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий.</p> <p>План:</p> <p>Введение – двигательные действия как предмет обучения.</p> <p>Закономерности формирования двигательных умений и навыков</p> <p>Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков.</p> <p>Физиологический механизм формирования умений и навыков.</p> <p>Постепенность и неравномерность формирования навыка.</p> <p>Разрушение навыка.</p> <p>Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка.</p> <p>Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения.</p> <p>Средства и методы обучения движениям</p> <p>Первый этап обучения (начальное разучивание действия).</p> <p>Второй этап углублённого разучивания.</p> <p>Третий этап (результатирующая отработка действия).</p> <p>Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>Предупреждение и устранение ошибок, контроль.</p> <p>Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
<p>Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы</p>		<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <p>Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>Физические качества и закономерности их развития.</p> <p>Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания</p>	<p>ПР, КР</p>

		двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей	
Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	ПР, КР	
Планирование процесса физического воспитания	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста. Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста	ПР, КР	

		<p>Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе.</p> <p>Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>	
	Контроль в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <p>Виды контроля.</p> <p>Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.</p> <p>Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>	ПР, КР

2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическим занятиям	<p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2.</p>

		<p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191.</p> <p>Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.</p> <p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</p> <p>Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038.</p> <p>Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.</p>
2	Подготовка к письменному опросу	<p>Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51783. — Загл. с экрана.</p> <p>Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69820. — Загл. с экрана.</p> <p>Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 304 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9155.</p> <p>Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2.</p>

	<p>Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69852</p> <p>Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69825.</p> <p>Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.</p> <p>Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C.</p> <p>Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342.</p> <p>Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69845</p> <p>Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1C2522E5-E248-4A82-B03E-BEF0B548E09A.</p> <p>Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2.</p> <p>Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-</p>
--	---

		<p>DADEB608ECB1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.</p>
4	Подготовка контрольных работ	<p>Педагогика. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4. Новые педагогические технологии. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202 Образовательные технологии (г. Москва). – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34082898 Наука и школа. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270 Качество. Инновации. Образование. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34108966. Педагогические измерения. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270 Эксперимент и инновации в школе. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076860 Адаптивная физическая культура. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976 Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927 Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127 Теория и практика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949 Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ □ URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafa. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351 Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013; https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661 Экстремальная деятельность человека. - URL: http://www.extreme-edu.ru/magazine</p>

		<p>Каталог Рособр. Федеральный портал. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&show=10&bcp_reg_required=ok http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящён Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). http://boxing.ru Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксёрам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев http://www.chigarev.hotmail.ru Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол. Сайт посвящён правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. http://www.nijos.boom.ru НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: http://e.lanbook.com. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: http://biblioclub.ru. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: http://elibrary.ru. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14. Федерация спортивной гимнастики России : сайт. – URL: http://sportgymrus.ru/ Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: http://www.infosport.ru/.</p>
--	--	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 5 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Практическая работа Устный опрос	6
2.	Средства физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
3.	Методы физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
4.	Закономерности физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
5.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Устный опрос	6
6.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Письменный опрос	6
7.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы	Практическая работа Устный опрос	6
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости	Практическая работа Устный опрос	6
9.	Планирование процесса физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
10.	Контроль в физическом воспитании.	Практическая работа Устный опрос	6
11.	Организация и построение занятий ФВ.	Практическая работа Письменный опрос	6
12.	Физическое воспитание дошкольников и школьников.	Практическая работа Устный опрос	6
13.	Физическое воспитание в школе.	Практическая работа Устный опрос	6
14.	Формы занятий физическими упражнениями	Практическая работа Письменный опрос	6
15.	Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	Практическая работа Письменный опрос	6
16.	Физическое воспитание в профессионально-технических в училищах и средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	Практическая работа Устный опрос	6
17.	Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры	Практическая работа Устный опрос	4
Всего:			100

6 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования.	Практическая работа Устный опрос	10
2.	Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения	Практическая работа Устный опрос	10
3.	Спортивная тренировка	Практическая работа Устный опрос	10
4.	Спортивная тренировка	Практическая работа Устный опрос	10
5.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Практическая работа Устный опрос	10
6.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Практическая работа Письменный опрос	10
7.	Построение многолетней спортивной тренировки	Практическая работа Устный опрос	10
8.	Построение многолетней спортивной тренировки	Практическая работа Устный опрос	10
9.	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки	Практическая работа	10
10.	Планирование, контроль и учёт в процессеспортивной тренировки	Практическая работа Устный опрос	10
Тестовый контроль			40
Всего:			100

4.1.1 Вопросы для устного опроса

5 семестр

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

6 семестр

1. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
2. Практические методы ФВ.
3. Цели и задачи ФВ.
4. Система ФВ (её основы).
5. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
6. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
7. Специфические принципы ФВ.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
9. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
10. Сила (средства, методы воспитания).
11. Выносливость (средства, методы воспитания).
12. Быстрота (средства, методы воспитания).
13. Ловкость (средства, методы воспитания).
14. Гибкость (средства, методы воспитания).
15. Этап углублённого разучивания действия.
16. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.

Вопросы и задания для письменного опроса

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.
4. Характерные признаки и типы уроков ФК.
5. Методика проведения урока ФК.
6. Педагогический анализ урока.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
9. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
10. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
11. Виды планирования и документы планирования в школе.
12. Педагогический контроль (направление педконтроля).
13. Виды педагогического контроля
14. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
15. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
16. Методика проведения урока ФК в младших классах.
17. Методика проведения урока ФК в средних классах.
18. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
19. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
20. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
21. ФВ учащихся в ПУ.

22. ФВ студентов в ВУЗах.
23. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
24. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
26. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе (направленность, средства, регулирование нагрузки).
27. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
28. ФВ студентов специальных медицинских групп.
29. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
30. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
31. Спорт. Характерные черты спорта.
32. Спорт как многогранное общественное явление.
33. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
34. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт.подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
35. Функции спорта.
36. Профессионализм и любительство в спорте.
37. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
38. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
39. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
40. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
41. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
42. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
43. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
44. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
45. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
46. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
47. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
48. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
49. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
50. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
51. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
52. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
53. Структура малых тренировочных циклов и их типы.

54. Структура средних типов тренировки и их типы.
55. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
56. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
57. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
58. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
59. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

Тестовые задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Проверяемые компетенции: ПК–3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности , ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся

1.	Предметом изучения теории физического воспитания является	А) установление частных закономерностей физического воспитания, Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса, В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста, Г) изучение методики спортивной тренировки.
2.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	А) история, Б) гимнастика, В) физиология, Г) плавание.
3.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	А) анкетирование, Б) объяснение, В) демонстрация, Г) указание.
4.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнения и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	А) физическая подготовка, Б) физкультурное движение, В) спорт, Г) физическая культура.
5.	Обучение техники двигательным действиям относится к задачам	А) к воспитательным задачам, Б) к образовательным задачам, В) к оздоровительным задачам, Г) к развивающим задачам.
6.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	А) принцип всестороннего гармонического развития личности, Б) принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества, В) принцип оздоровительной направленности, Г) принцип последовательности.

7.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания	А) физическое воспитание в школе, В) методические основы, Б) организационные основы, Г) теоретические основы.
8.	«Школьную физическую культуру» можно отнести	А) к спортивной подготовке, В) к профессиональной подготовке, Б) к базовой физической культуре (ОФП), Г) к оздоровительной физической культуре.
9.	На этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации	А) на 1 этапе, Б) на 3 этапе, В) на 2 этапе, Г) на этапе спортивного совершенствования.
10.	Перед вами ученики 10 класса. Каково должно быть оптимальное расстояние между учителем и обучаемым при показе физических упражнений	А) 1-2 м, Б) 8-10 м, В) 3-4 м, Г) 6-7 м,
11.	Признак как «отсутствие строгой регламентации относится к.....	А) методу разучивания по частям, В) игровому методу, Б) методу разучивания в целом, Г) принудительно-облегченному методу.
12.	Игровой и соревновательный методы при совершенствовании двигательных действий чаще всего применяются на	А) 1 этапе, Б) 2 этапе, В) 3 этапе, Г) на всех.
13.	Определение физических упражнений наиболее верно	А) физические упражнения – двигательные действия для развития физических качеств человека, Б) физические упражнения – двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями, В) физические упражнения – проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков, Г) физические упражнения – двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека.
14.	Главным в определении техники физических упражнений является	А) стабильность двигательных действий, Б) вариативность, В) эффективное решение двигательных задач, Г) удобство выполнения двигательных действий.
15.	В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют направлений	А) 4, Б) 6, В) 3, Г) 2.
16.	Скорость движения в беге можно отнести	А) к показателям объема с «внешней стороны», Б) к показателям объема с «внутренней

		стороны», В) к показателям интенсивности с «внешней стороны», Г) к показателям интенсивности с «внутренней стороны».
17.	К методическому приёму по воспитанию координационных способностей можно отнести следующий пример: « метание диска с увеличением числа поворотов»	А) смена способа выполнения действия, Б) зеркальное выполнение упражнений, В) введение необычных исходных положений, Г) усложнение привычного действия добавочными движениями.
18.	Оптимальная продолжительность статических упражнений для развития статической выносливости происходит в течение	А) 2-3 мин, Б) 30-40 с, В) 5-10 с, Г) 1-2 мин.
19.	Принято выделять два типа выносливости	А) общая и интегральная, В) специфическая и специальная, Б) общая и специфическая, Г) скоростная и силовая.
20.	Гибкость определяемая строением тела, эластичностью связок и мышц	А) анатомическая, В) активная, Б) общая, Г) пассивная.
21.	Продолжительность непрерывного бега в подготовительной группе детских дошкольных учреждений составляет	А) 30-40 секунд, Б) 2 – 3 минуты, В) 1 – 2 минуты, Г) 3 – 5 минут.
22.	Значительное место в содержании занятий дошкольников занимают физические упражнения на	А) крупные группы мышц, Б) потягивание, В) на мелкие группы мышц, Г) малознакомы физические упражнения.
23.	Занятия в спортивных секциях в школе можно отнести к	А) к учебным формам, Б) к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебы, В) к самостоятельным формам, Г) к дополнительным формам.
24.	Максимальную нагрузку для физкультурно-оздоровительных занятий взрослых можно вычислить по формуле	А) $P = 180 + \text{возраст}$, Б) $P = 190 - \text{возраст}$, В) $P = 220 - \text{возраст} / 2$, Г) $P = 220 - \text{возраст}$.
25.	Продолжительность водно-подготовительной части урока физической культуры составляет	А) 2-3 мин, Б) 5-7 мин, В) 10-15 мин, Г) 15-18 мин.
26.	В содержание занятий кружка физ. культуры включаются, как правило	А) спортивные игры, Б) упражнения школьной программы, преимущественно в игровой форме,

		В) занятия каким-либо видом спорта, Г) спортивные конкурсы, аттракционы, развлечения.
27.	Уменьшение базового компонента программы физического воспитания школьников	А) возможно, Б) запрещено, В) может происходить по желанию учащихся, Г) может происходить по желанию учителя.
28.	Общая плотность урока ФК должна составлять	А) 60-70 %, Б) 70-80 %, В) 80-90 %, Г) 90-100 %.
29.	Наиболее верной классификацию типов спорта является следующий перечень	А) массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт, Б) зимние виды спорта, летние виды спорта, В) профес. – прикладной спорт, оздоровительно-рекреативный спорт, профес.- коммерческий спорт, профес.–достиженческий спорт, Г) спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт.
30.	К разделу подготовки спортсмена отнести.....	А) непосредственную подготовку к соревнованиям, Б) техническую подготовку, В) игровую подготовка, Г) условия высокогорья.
31.	Результатом спортивного отбора занимающихся в секции является	А) выбор вида спорта, Б) выбор типа спорта, В) определение физической подготовленности, Г) определение технической подготовленности.
32.	Большой тренировочный цикл состоит из частей.	А) из 2, Б) из 4, В) из 3, Г) из 5.
33.	Предметом изучения теории и методики физического воспитания является	А) установление частных закономерностей физического воспитания, Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса, В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста, Г) изучение методики спортивной тренировки.
34.	Целью теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины является	А) обучение теоретическим знаниям по физической культуре, Б) формирование профессионально-педагогических умений будущего учителя физической культуры, В) обучение методики проведения уроков ФК в школе, Г) формирование коммуникативных

		способностей будущего учителя физической культуры.
35.	К методу научных исследований физической культуры и спорта относится	А) объяснение, Б) демонстрация, В) указание, Г) тестирование (контрольные испытания).
36.	Определение: «... – педагогический процесс развития физических качеств и двигательных навыков с учётом вида деятельности» относится понятию	А) физическое образование, Б) физкультурное образование, В) физическая подготовка, Г) физическое воспитание.
37.	Формирование рациональной осанки относится	А) к воспитательным задачам, Б) к оздоровительным задачам, В) к образовательным задачам, Г) к развивающим задачам.
38.	В российской системе физического воспитания можно выделить..... принципа (ов).	А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 5.
39.	К основам российской системы физического воспитания можно отнести.....	А) научно-методические основы, Б) методические основы, В) теоретические основы, Г) управленческие основы.
40.	Задачи широкого физического образования в физическом находятся	А) в спортивной подготовке, Б) в базовой физической культуре (ОФП), В) в профессиональной подготовке, Г) в оздоровительной физической культуре.
41.	Результатом систематических занятий физическими упражнениями является	А) эффект Линдроза, Б) фаза гетерохронного развития, В) фаза восстановления, Г) фаза суперкомпенсации.
42.	Оптимальное расстояние для показа двигательного действия между учителем и учениками первого класса должно быть	А) 1–2 м, Б) 2–3 м, В) 5–6 м, Г) 8–10 м.
43.	Недостатком применения соревновательного метода является	А) регулирование нагрузки, Б) максимальное проявление физических и психических сил, В) высокая эмоциональность, Г) чрезвычайное изменение условий при выполнении двигательных действий.
44.	Характеристикой, отражающей специфику двигательного навыка, является	А) небольшое количество ошибок, Б) невосприимчивость к сбивающим факторам, В) автоматизация движений, Г) постоянный контроль со стороны ЦНС.
45.	Основным средством физического воспитания является	А) процедура закаливания, Б) гигиенические факторы, В) физические упражнения, Г) трудовые движения, сходные с физ. упр.

46.	Важной частью способа выполнения двигательной задачи является	А) определяющее звено движения, Б) деталь техники движения, В) начальная фаза техники движения Г) заключительная фаза техники движения.
47.	Главным требованием использования естественных сил природы в процессе физического воспитания является.....	А) систематическое и комплексное проведение занятий, Б) постоянный педагогический контроль, В) избирательность использования условий, Г) создание положительных эмоций у занимающихся.
48.	Для воспитания выносливости на занятиях физической культурой и спортом рекомендуется отдых	А) до неполного восстановления, Б) до полного восстановления, В) удлинённый, Г) минимально-максимального интервала
49.	Не используется для совершенствования способности поддерживать равновесие в движениях	А) временное исключение зрительного самоконтроля, Б) уменьшение площади опоры, В) введение неустойчивой опоры, Г) идеомоторные упражнения.
50.	«Способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительных внешних сопротивлений и не требующих больших энергетических затрат» относится	А) скорость, Б) быстрота, В) координационная способность, Г) скоростно-силовая способность.
51.	Основным путём образования энергии при аэробной выносливости является	А) распад аденозинтрифосфорная в мышцах, Б) кретинофосфокиназная реакция, В) гликолиз, Г) окисление углеводов и жира.
52.	Гибкость, определяемая силовыми способностями, –	А) анатомическая, Б) общая, В) активная, Г) пассивная.
53.	В подвижных играх роль водящего на занятиях, как правило, исполняет	А) воспитатель, Б) самый сильный ребёнок, В) самый слабый ребёнок, Г) ребёнок, который отличился в предыдущем задании.
54.	На занятиях связанных с умственной деятельностью в содержание должны быть включены обязательно физические упражнения дошкольников	А) на мелкие группы мышц, Б) на внимание, В) малознакомые, Г) на крупные группы мышц.
55.	Программой по физическому воспитанию студентов Вузов на период обучения предусматривается на лекции часов	А) 10 часов, Б) 16 часов, В) 20 часов, Г) 40 часов.

56.	Физическое воспитание людей пенсионного возраста приобретает направленность	А) образовательную, Б) воспитательную, В) профессиональную, Г) оздоровительно-профилактическую.
57.	В современных программах по физическому воспитанию школьников имеется	А) основная и вариативная часть, Б) ведущая, альтернативная часть, В) базовая и вариативная часть, Г) базовая и альтернативная часть,
58.	Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП) в школе продолжаются	А) 60–90 мин, Б) 30–45 мин, В) 90–120 мин, Г) 45–60 мин.
59.	Задачей физического воспитания, не отвечающей требованиям к формулировке учебных задач, является –	А) ознакомить с п/2 ходом в лыжах, Б) закрепить кувырок назад, В) развивать выносливость в беге 1000м умеренной интенсивности, Г) совершенствовать кувырок вперед в группировке.
60.	Средняя моторная плотность урока физической культуры комбинированного типа составляет.....	А) 20–30 %, Б) 30–40 %, В) 50–60 %, Г) 80–90 %.
61.	Наиболее характерной для детско-юношеского спорта является функция	А) достиженческая, Б) экономическая, В) оздоровительная, Г) воспитательная.
62.	При повторном методе, для развития скорости, отдых между упражнениями осуществляется	А) до неполного восстановления, Б) с жёстким интервалом, В) до полного восстановления Г) с мини-макс интервалом.
63.	Результатом спортивной ориентации является.....	А) выбор вида спорта, Б) выбор типа спорта, В) определение физической подготовленности, Г) определение узкой спортивной специализации.
64.	В основе периодизации спортивной тренировки лежат закономерности	А) развития спортивной формы, Б) волнообразности физических нагрузок, В) сенситивных периодов развития двигательных способностей, Г) климатических условий.
65.	Тема: «Процесс обучения в физическом воспитании» относится к разделу	А) теория физической культуры, Б) методика физической культуры, В) педагогика, Г) профессионально-прикладная физическая подготовка.
66.	Теория и методика физической культуры состоит из разделов	А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 6.

67.	Эффективность разработанной методики физического воспитания можно определить	А) путём умозаключений, Б) путём педагогического эксперимента, В) путём литературного обзора, Г) методом экстраполяции.
68.	Условием физкультурного образования является	А) техническая подготовка, Б) тактическая подготовка, В) физическая подготовка, Г) методическая подготовка.
69.	Формирование рациональной осанки относится к	А) к воспитательным задачам, Б) к оздоровительным задачам, В) к образовательным задачам, Г) к развивающим задачам.
70.	Всестороннее гармоничское развитие личности относится	А) к принципам Российской системы физического воспитания, Б) к методическим принципам, В) к дидактическим принципам, Г) к принципам обучения.
71.	Все научные дисциплины, изучающие физическую культуру, ориентированы	А) на создание теории физической культуры, Б) на повышение статуса физической культуры, В) на создание оптимальных методик физического воспитания, Г) на развитие материально-технической базы.
72.	Задача совершенствования двигательных навыков и физических качеств находится	А) в лечебной физической культуре, Б) в базовой физической культуре (ОФП), В) в профессиональной подготовке, Г) в оздоровительной физической культуре.
73.	Среди перечисленных основных форм динамики нагрузок не хватает одной.	А) ступенчатая, Б) волнообразно - последовательная, В) ступенчато-прямолинейная, Г) ступенчато-волнообразная.
74.	Показы учителем физических упражнений «как не надо выполнять», для демонстрации ошибок	А) недопустимы, Б) допустимы, когда учитель «передразнивает» учеников, В) допустимо, когда ученики умеют анализировать свои действия, Г) допустимо, когда учитель хочет показать ошибку.
75.	К разучиванию упражнений относится метод	А) строго-регламентированных упражнений, Б) частично-регламентированных упражнений, В) неспецифическим Г) вербального воздействия.
76.	Правильной последовательностью овладения уровнями двигательных действий	А) ДУ – ДН – ДУ высшего порядка (в. п.), Б) ДН – ДУ – ДУ в. п., В) ДУ в. п. – ДУ – ДН, Г) ДУ – ДУ в. п – ДУ.
77.	К одинаковому результату, разные физические упражнения	А) не приводят, Б) приводят, В) приводят очень редко.
78.	Качественной характеристикой техники физических упражнений	А) исходное положение, Б) энергичность движения,

	является	В) темп движения, Г) формы траектории движения.
79.	Гигиеническим фактором оптимизации восстановительных процессов является	А) режим труда и отдыха, Б) уход за телом, В) витаминизация, Г) соблюдение требований общего режима жизни.
80.	Отдых, организуемый посредством переключения на другую деятельность, является	А) минимакс интервал, Б) пассивным, В) активным, Г) напряжённым.
81.	Координационные способности это	А) способность к овладению новыми движениями, Б) свойство организма к согласованию отдельных элементов движений в единое смысловое целое, для решения конкретной двигательной задачи, В) способность к импровизации и комбинаций в процессе двигательной деятельности, Г) умение управлять точностью движений.
82.	Интенсивность нагрузки, рекомендуемая при развитии скоростных качеств и быстроты, составляет	А) 40–50%, Б) 60–70%, В) 80–100%, Г) 70–80%.
83.	Показатель, является интегральным уровнем воспитания общей выносливости	А) ПАНО, Б) уровень лактата, В) МПК, Г) ЖЕЛ.
84.	К основному методическому требованию воспитания гибкости является	А) упражнения в середине основной части занятия, Б) применение физических упражнений с небольшой амплитудой движения, В) применения отягощения, Г) предварительное проведение общеразвивающих упражнения (ОРУ).
85.	Строевыми приёмами обучать начинают дошкольников	А) с построения в колонну по одному, Б) с построения в шеренгу, В) с построения в колонну парами, Г) с построения в круг.
86.	Оптимальное увеличение нагрузки в основной части физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях должно подняться	А) на 20 %, Б) на 40 %, В) на 50 %, Г) на 100 %.
87.	Организацию физического воспитания в Вузе осуществляет	А) учебный отдел, Б) кафедра физического воспитания, В) кафедра теоретических основ физического воспитания, Г) кафедра физической культуры и спорта.
88.	Занятия в группах общей	А) 2 раза в неделю по 45–60 мин,

	физической подготовки (ОФП) для взрослых рекомендуется проводить	Б) 3 раза в неделю по 45–60 мин, В) 3 раза в неделю по 60–90 мин, Г) 2 раза в неделю по 60–90 мин.
89.	Содержание урока физической культуры определяется	А) по возможностям учителя, Б) по возможностям учеников, В) по наличию инвентаря, Г) по поставленным задачам.
90.	Для проведения утренней гимнастики до учебных занятий в младших классах учащихся рекомендуется следующая продолжительность	А) 2–3 мин, Б) 4–6 мин, В) 10–15 мин, Г) 15–20 мин.
91.	Разновидностью четверного по физической культуре в школе является план.	А) перспективный, Б) тематический, В) текущий, Г) календарный.
92.	Метод «пульсометрии» позволяет определить на уроке физической культуры	А) общую плотность, Б) нагрузку, В) моторную плотность, Г) простои.
93.	Тема: «Спортивная подготовка и тренировка» в дисциплине теории и методики физической культуры относится к разделу	А) теория физической культуры, Б) методика физической культуры, В) педагогика, Г) профессионально-прикладная физическая подготовка.
94.	Общей профилирующей дисциплиной на факультете физической культуры является	А) теория и методика преподавания гимнастики, Б) валеология, В) физиология физической культуры и спорта, Г) теория и методика физического воспитания.
95.	Возможные пути решения проблем в физическом воспитании в процессе научных исследований носит название –	А) заключение, Б) цель, В) гипотеза, Г) задачи.
96.	Дано определение понятия как педагогический процесс обучения двигательным действиям, знаниям, развития физических качеств.	А) физическое развитие, Б) физкультурное образование, В) физическая подготовка, Г) физическое воспитание.
97.	Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества	А) экономическими, Б) социальными, В) культурными, Г) духовными.
98.	Комплексное использование различных факторов физической культуры Российской системы физического воспитания требует	А) «принцип всестороннего гармонического развития личности», Б) «принцип связи с практической жизнью общества», В) «принцип оздоровительной направленности», Г) «принцип последовательности».

99.	Достижение определённого уровня физической подготовки российского физического воспитания регламентируют ОСНОВЫ	А) программно-нормативные, Б) научно-методические, В) организационные, Г) идеологические.
100.	В профессиональных училищах используется направленность физического воспитания	А) в спортивной подготовке, Б) в базовой физической культуре (ОФП), В) в профессиональной подготовке, Г) в оздоровительной физической культуре.
101.	Наибольшую активность у занимающихся вызывают физическими упражнения на	А) лёгкие задания, Б) трудные задания, В) очень трудные задания, Г) интересные задания
102.	Выполняемая, вычлененная часть целостного действия называется.....	А) образно-наглядным упражнением, Б) подготовительным упражнением, В) специально-подготовительным упражнением, Г) подводящим упражнением.
103.	При разучивании двигательных действий можно выделить этапов подготовленности учащихся	А) 3, Б) 6, В) 4, Г) 5.
104.	Из перечисленных не относятся к факторам определяющих воздействие физических упражнений	А) методическими, Б) гигиено-санитарными, В) через личную характеристику учителя и ученика, Г) экономическими.
105.	Термин обозначающий количество движений в единицу времени называется	А) амплитудой движения, Б) цикличностью, В) ритмом движений, Г) темпом движений.
106.	Питание на дистанции возможно отнести к гигиеническим факторам, непосредственно включённым в процесс физического воспитания и спорта –	А) нельзя, Б) можно, В) только в циклических видах спорта, Г) только в марафонском беге.
107.	Определение: «... – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнений, а также степень переносимых при этом трудностей» формулирует понятие –	А) мощность работы, Б) нагрузка, В) усталость, Г) интенсивность работы.
108.	Физические упражнения для воспитания координационных способностей должны обладать важнейшими критериями –	А) новизна, частичная необычность, Б) доступность, В) понятность, Г) автоматизация движений.

109.	На развитие быстроты между физическими упражнениями должен отдых быть	А) до полного восстановления, Б) до неполного восстановления, В) не имеющим значения, Г) до пульса 150–160 уд/мин.
110.	Физические упражнения для развития общей выносливости определяются признаками такими как	А) 1) активное функционирование крупных мышечных групп 2) преимущественно аэробная работа 3) сравнительно значительная суммарная продолжительность 4) умеренная интенсивность, Б)) активное функционирование крупных мышечных групп 2) преимущественно анаэробная работа 3) сравнительно значительная суммарная продолжительность 4) высокая интенсивность, В) 1) активное функционирование крупных мышечных групп 2) преимущественно анаэробная работа 3) сравнительно значительная суммарная продолжительность 4) умеренная интенсивность, Г) 1) преимущественно анаэробная работа 2) высокая интенсивность 3) небольшая продолжительность.
111.	Следует прекратить выполнять упражнения на гибкость	А) при усталости, Б) при сильном эмоциональном возбуждении, В) при покраснении кожи, Г) при появлении болей в мышцах.
112.	Максимальная высота в прыжках у дошкольников составляет:	А) 15 см, Б) 30 см, В) 50 см, Г) 70 см.
113.	Из перечисленных форм занятий физическими упражнениями применяется в детских дошкольных учреждениях	А) физические упражнения в группах продлённого дня, Б) утренняя гимнастика, В) физкультурная пауза, Г) самостоятельная двигательная деятельность.
114.	Студенты ВУЗа по состоянию здоровья в процессе физического воспитания распределяются на групп (ы).	А) 2, Б) 4, В) 5, Г) 3.
115.	Рекомендуется проводить занятия групп по лечебной гимнастике у взрослого населения	А) 3 раза в неделю по 15–20 мин, Б) 3 раза в неделю по 60–90 мин, В) 2 раза в неделю по 30–45 мин, Г) 2 раза в неделю по 60–90 мин.
116.	Достоинством фронтального метода организации учащихся является	А) высокая моторная плотность занятия, Б) индивидуальный подход, В) возможности постоянного контроля за всеми занимающимися, Г) высокая интенсивность упражнений.

117.	При проведении физкультурных минут на занятиях умственного цикла (например, математика) в их содержание должны входить физические упражнения	А) на мышцы плечевого пояса, Б) на мелкие мышцы кистей верхних конечностей, В) на крупные мышцы туловища, Г) на мышцы нижних конечностей.
118.	Конспект урока физической культуры должен обязательно иметь графу	А) частей, Б) замечаний, В) дозировки, Г) темпа.
119.	Балл (оценка успеваемости) на уроке физической культуры выставляется	А) за технику выполнения физических упражнений, Б) за деятельность на протяжении всего урока, В) за результаты выполнения контрольного норматива, Г) за помощь учителю физической культуры в проведении занятий.
120.	Тема «Физическое воспитание школьников» дисциплины теории и методики физического воспитания относится к разделу	А) теория физической культуры, Б) методика физической культуры, В) педагогика, Г) профессионально-прикладная физическая подготовка.
121.	Вопросы профессионально-прикладной подготовки изучаются в учебной дисциплине	А) гимнастика, Б) история ФК, В) физиология, Г) теория и методика физического воспитания.
122.	Критерием выбора темы исследования в физическом воспитании является	А) возможность проведения педагогического эксперимента, Б) не разработанность вопроса, В) наличие обширной литературы, Г) простотой и доступной.
123.	Определение «... – естественный процесс изменения форм и функций организма в течение всей жизни» относится к понятию	А) физическое развитие, Б) физкультурное образование, В) физическая подготовка, Г) физическое воспитание.
124.	Целью физического воспитания является	А) содействие физкультурному образованию, Б) развитие физических качеств, В) формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, Г) содействие физическими упражнениями гармоническому развитию личности.
125.	Требование принципа связи с практической жизнью общества конкретизируется положением	А) в процессе физического воспитания необходимо обучать прикладным двигательным умениям и навыкам, Б) в процессе физического воспитания необходимо обучать технике плавания, В) в процессе физического воспитания необходимо обучать формированию

		теоретических знаний по физической культуре, Г) в процессе физического воспитания необходимо развивать умственные способности.
126.	Присваиваются спортивные разряды и звания на основании	А) правил соревнований, Б) инструкции государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму, В) нормативных актов областного комитета по физической культуре, спорту и туризму, Г) Единой всероссийской спортивной квалификации.
127.	Раздел физической культуры можно отнести к специфическому разделу	А) спортивная подготовка, Б) базовая физическая культура, В) профессиональная подготовка, Г) лечебная физическая культура.
128.	Методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» отражают принцип обучения в физическом воспитании	А) систематичности, Б) постепенности, В) последовательности, Г) индивидуализации.
129.	При зеркальном показе физических упражнений педагог выполняет упражнение	А) в ту же сторону, что и ученик, Б) в другую сторону, что ученики, В) выполнение физических упражнений осуществляет спиной к ученикам, Г) выполнение физических упражнений осуществляет боком к ученикам,
130.	Подготовительные упражнения направлены на	А) совершенствование техники двигательных действий в целом, Б) совершенствование двигательных действий по частям, В) развитие координационных способностей, Г) развитие физических качеств, способствующих правильному выполнению двигательных действий.
131.	На первом этапе обучения двигательным действиям ведущим методом является	А) строго регламентированного упражнения, Б) частично- регламентированного упражнения, В) словесный, Г) повторным.
132.	По признаку особенностей мышечной деятельности физические упражнения является	А) гимнастическими, Б) скоростно- силовыми , В) игровыми, подготовительными, туристическими, координационными, подводными, спортивными, Г) циклическими, ациклическими, комбинированными.
133.	В структуре физических упражнений принято выделять	А) 4 фазы, Б) 3 фазы, В) 2 фазы, Г) 6 фаз.

134.	Естественные силы природы относятся физического воспитания	А) к специфическим средствам Б) к неспецифическим средствам, В) к двум группам, Г) не относятся к средствам.
135.	Соотношение в нагрузке объёма и интенсивности должно быть	А) прямолинейно-восходящее, Б) обратно-пропорциональное, В) прямо-пропорциональное, Г) волнообразное.
136.	Выполнение прыжка в длину из исходного положения боком к направлению относится к приёму..... воспитания координационных способностей	А) смены способа выполнения действия, Б) зеркальному выполнению упражнений, В) введения необычных исходных положений, Г) усложнения привычного действия добавочными движениями.
137.	Оптимальная величина отягощений для развития силы	А) 30–40%, Б) 40–50%, В) 90–100%, Г) 70–75%.
138.	При развитии общей выносливости, продолжительность непрерывного физического упражнения составляет	А) не менее одной минуты, Б) не менее 2–3 минут, В) не менее 5–7 минут, Г) не менее 10–15 минут.
139. способствуют формированию умений расслаблять мышцы.	А) Идеомоторная тренировка, Б) Лечебная физическая культура, В) Аутогенная тренировка, Г) Скоростно-силовые упражнения.
140.	Физические упражнения как средство физического воспитания дошкольников имеют классификацию:	А) основная гимнастика – подвижные игры – сложные формы спортивных упражнений, Б) основные движения – подвижные игры - упрощённые формы спортивных упражнений, В) гимнастические упражнения – легкоатлетические упражнения – подвижные игры, Г) физические упражнения на координационные способности – физические упражнения на выносливость и силу – физические упражнения на гибкость – физические упражнения на скорость.
141.	Менять комплекс утренней гимнастики в детских дошкольных учреждениях:	А) раз в 1–2 недели, Б) 2 раза в неделю, В) раз в месяц, Г) каждый день.
142.	На физическое воспитание студентов ВУЗа в учебной программе отводится часов:	А) 560, Б) 300, В) 700, Г) 410.
143.	Тест Купера это	А) бег 6 минут, Б) бег 12 минут, В) бег 15 минут, Г) бег 9 минут.

144.	Общую выносливость на уроке лучше развивать:	А) в конце вводно-подготовительной части, Б) в начале основной части, В) в конце основной части, Г) в заключительной части.
145.	Основным документом планирования внеклассной работы является	А) четвертной план, Б) годовой план, В) тематический план, Г) календарный план.
146.	Выбор программы физического воспитания в школе осуществляется на уровне	А) департамента образования, Б) управления образования В) школы, Г) министерства образования.
147.	На этапе разучивания и выполнения физических упражнений на оценку проводится	А) в облегчённых условиях, Б) в соревновательной обстановке, В) в комбинациях, Г) в игре.
148.	К разделу теория и методика физической культуры тема: «Физическое воспитание взрослого населения» относится	А) к теории физической культуры, Б) к методике физической культуры, В) к педагогике, Г) к профессионально-прикладной физической подготовке.
149.	Дисциплину «Теория и методика физического воспитания» рассматривать как.....	А) интегрированную науку, Б) частную науку, В) педагогическую науку, Г) психологическую науку.
150.	К методам научных исследований в физическом воспитании относятся	А) объяснение, Б) демонстрация, В) наблюдение, Г) указание.
151.	«Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями» относится к понятию.....	А) физического образования, Б) физкультурного образования, В) физическая подготовка, Г) физическое воспитание.
152.	Цель физического воспитания конкретизируют видах задач.	А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 6.
153.	Эффект от физических упражнений должен быть обязательно	А) воспитательным, Б) образовательным, В) развивающим, Г) оздоровительным.
154.	Организационные основы российской системы физического воспитания подразделяются на направлений.	А) 3, Б) 5, В) 4, Г) 2.
155.	Физическое воспитание можно подразделить на направлений.	А) 2, Б) 3, В) 5,

		Г) 6.
156.	Дополнительное название принципа обучения «сознательности и»:	А) наглядности, Б) активности, В) последовательности, Г) доступности.
157.	Первая демонстрация переменного двушажного хода на лыжах производится учителем	А) медленно, Б) по частям быстро. В) в обычном виде, Г) по частям медленно.
158.	Можно обойтись без применения метода разучивания по частям при обучении двигательным действиям	А) когда упражнение сложное, Б) когда упражнение простое, В) когда нет времени на уроке на подводящие и подготовительные упражнения, Г) когда ученики не могут выполнить предложенные подводящие упражнения.
159.	Необходимо начинать исправление ошибок при выполнении двигательных действий	А) частых, Б) одновременно всех, В) наиболее важных, Г) автоматизированных.
160.	Ближайший эффект физических упражнений возникает	А) спустя 3–4 часа после выполнения, Б) на следующие сутки, В) спустя 10–15 минут после выполнения, Г) непосредственно во время выполнения.
161.	Из определений наиболее верное	А) Техника физических упражнений - форма движений, Б) Техника физических упражнений – наиболее эффективный способ выполнения упражнений, В) Техника физических упражнений – модель соревновательных действий, Г) Техника физических упражнений – система реальных движений человека.
162.	Гигиенические факторы	А) относятся к специфическим средствам физического воспитания, Б) относятся к неспецифическим средствам физического воспитания, В) относятся к двум группам, Г) не относятся к средствам физического воспитания.
163.	Физиологические изменения в организме под влиянием физических упражнений относят	А) к «внутренней стороне» нагрузки, Б) к объёму нагрузки, В) к «внешней стороне» нагрузки, Г) к интенсивности нагрузки.
164.	«Выполнение комбинации гимнастических движений не «в свою сторону» можно отнести к методическому приему по воспитанию координационных способностей –	А) смена способа выполнения действия, Б) зеркальное выполнение упражнений, В) введение необычных исходных положений, Г) усложнение привычного действия добавочными движениями.
165.	Повторный максимум в процессе развития силы при величине	А) 8–12, Б) 1–2,

	отягощения 70–75% будет составлять подходов	В) 3–4, Г) 16–20.
166.	Оптимальный пульс для развития общей выносливости занимающихся физической культурой составляют из	А) 160–170 уд/мин, Б) 90–100 уд/мин, В) 120–130 уд/мин, Г) 180–190 уд/мин.
167.	К способности относится	А) атлетическая гибкость, Б) анатомическая гибкость, В) возрастная гибкость, Г) повседневная гибкость.
168.	Из перечисленных физических упражнений не относятся к основным гимнастическим упражнениям дошкольников	А) ходьба на лыжах, Б) общие развивающие упражнения, В) челночный бег 3х5 метров, Г) ползание на четвереньках.
169.	Продолжительность физкультурных занятий в подготовительной группе в детских дошкольных учреждений составляет	А) 10–15 минут, Б) 15–20 минут, В) 25–30 минут, Г) 35–40 минут.
170.	Для занимающихся студентов подготовительного отделения величина моторной плотности рекомендуется	А) менее 30 %, Б) более 50 %, В) более 70 %, Г) более 90 %.
171.	Нагрузка на начальном этапе занятий дозированной ходьбой должна быть	А) 4,5 км за 60 мин, Б) 6 км за 60 мин, В) 5 км за 70 мин, Г) 6 км за 50 мин.
172.	Наиболее оптимальная величина отягощения при развитии силы у школьников составляет	А) 10–20 %, Б) 20–30 %, В) 60–70 %, Г) 80–90 %.
173.	Главным отличием внеклассной работы по физическому воспитанию от учебной является	А) продолжительность внеклассных занятий больше чем учебных, Б) занятия внеклассной работы, как правило, изучается один вид спорта, В) количество занятий превышающих количество уроков физической культуры, Г) внеклассная работа на добровольных началах.
174.	Уроков физической культуры проводится в школе в течение года	А) 102, Б) 68, В) 56, Г) 60.

175.	Итоговая оценка по физической культуре выставляется	<p>А) 1) за физическую подготовку, 2) за уровень освоения двигательных действий 3) за активность на уроке.</p> <p>Б) 1) за активность на уроке, 2) за посещаемость, 3) за уровень физической подготовки.</p> <p>В) 1) за посещаемость, 2) за физическую подготовку, 3) за уровень освоения двигательных действий, 4) за уровень знаний.</p> <p>Г) 1) за уровень знаний, 2) за уровень освоения двигательных действий, 3) за уровень физической подготовки, 4) за умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>
176.	Причиной любой деятельности является	<p>А) ... условия человеческой жизни</p> <p>Б) ... потребность, в чем либо</p> <p>В) ... трудолюбие человека</p> <p>Г) ...</p>
177.	Профессиональная деятельность	<p>А) ... эффективный специализированный и высококвалифицированный труд</p> <p>Б) ... предварительное развитие способностей и свойств эффективного её выполнения.</p> <p>В) ... предварительное развитие знаний и умений осуществления деятельности.</p> <p>Г) ... условия существования, имеющие социальный характер</p>
178.	Профессиональный труд это	<p>А) ... появление специфических профессий и специальностей</p> <p>Б) ... превращение деятельности в источник существования</p> <p>В) ... показатель культуры труда</p> <p>Г) ... высококвалифицированный труд</p>
179.	Специализация это	<p>А) ... появление специфических профессий специальностей</p> <p>Б) ... показатель культуры труда</p> <p>В) ... результат целенаправленного развития способностей</p> <p>Г) ... освоение общественного опыта выполнения деятельности и применения его на практике</p>
180.	Профессия это.....	<p>А) ... общественном разделении труда</p> <p>Б) ... дальнейшее техническое разделение труда</p> <p>В) ... деятельность, которая удовлетворяет личные потребности</p> <p>Г) ... общественного опыта деятельности в данной сфере</p>
181.	Квалификация это.....	<p>А) ... особый вид профессиональной деятельности</p> <p>Б) ... совокупность необходимых знаний и навыков профессиональной деятельности</p> <p>В) ... пригодность и уровень подготовки</p>

		специалистов к предстоящей деятельности Г)... общественное разделение труда
182.	Сфера профессиональной деятельности это.....	А) ... специализации и квалификации Б) ... применение специалиста определённой профессии В) ... область общественной жизни Г)... культура двигательной деятельности
183.	Структура сферы профессиональной деятельности это.....	А) ...культура двигательной деятельности Б) ... потребности общества, цель, профессия, средства, специальность, предмет профессиональной деятельности, культура (опыт). В) ...Физическое воспитание. Физическая рекреация. Спорт. Физкультурно-спортивное движение Г)... рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих её элементов.
184.	Субъект деятельности это.....	А) ...понятие «личность» Б) ...сфера деятельности В) ... специалист ФКиС Г)... предмет профессиональной деятельности
185.	Объект это.....	А) ... изменение его отдельных функциональных характеристик Б) ... цель физического воспитания В) ... человек, явление Г)... обучение отдельному двигательному действию
186.	Предмет это.....	А) ... потребности общества Б) ... изменения отдельных функциональных характеристик В) ... профилирование специальности Г)... система «Физического воспитания»
187.	Объектом может быть.....	А) ...Общая система ФВ. Базовое ФВ. Физ. рекреация .Спорт. Б) ... Общая система ФВ. Базовое ФВ. Оздоровительная ФК (ОФК) Массовый спорт В) ... Человек здоровый, развивающийся, профессионально ориентированный, имеет отклонения в здоровье или в физическом развитии. Г)... Специальная физическая культура. Лечебно-восстановительная ФК. Спорт для инвалидов.
188.	Профили специальности это.....	А) ... Человек здоровый, развивающийся, профессионально ориентированный, имеет отклонения в здоровье или в физическом развитии. Б) ... Общая система ФВ. Базовое ФВ. Оздоровительная ФК (ОФК) Массовый спорт В) ... Физическое воспитание Г)... Физическое развитие

189.	Направления деятельности специалистов	А) ... Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Производственная физическая культура. Профессиональный спорт. Б) ... Специальная физическая культура. Лечебно-восстановительная ФК. Спорт для инвалидов. В) ... Физ. воспитание. Физ. рекреация. Спорт. Г) ... Человек здоровый, развивающийся, профессионально ориентированный, имеет отклонения в здоровье или в физическом развитии.
190.	Определите наиболее верную классификацию типов спорта	А) массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт, Б) зимние виды спорта, летние виды спорта, В) профессионально-прикладной спорт, оздоровительно-рекреативный спорт, профессионально- коммерческий спорт, профессионально-достиженческий спорт, Г) спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт.
191.	Из перечисленного можно отнести к одному из разделов подготовки спортсмена	А) непосредственная подготовка к соревнованиям, Б) техническая подготовка, В) игровая подготовка, Г) подготовка в условиях высокогорья.
192.	Результатом спортивного отбора является	А) выбор вида спорта, Б) выбор типа спорта, В) определение физической подготовленности, Г) определение технической подготовленности.
193.	Большой тренировочный цикл состоит из частей.	А) из 2, Б) из 4, В) из 3, Г) из 5.
194.	Характерной для детско-юношеского спорта являться функция	А) достиженческая, Б) экономическая, В) оздоровительная, Г) воспитательная.
195.	При повторном методе развития скорости отдых между повторениями	А) до неполного восстановления, Б) не имеет значения, В) до полного восстановления, Г) жёсткий
196.	Результатом спортивной ориентации является	А) выбор вида спорта, Б) выбор типа спорта, В) определение физической подготовленности, Г) определение узкой спортивной специализации.
197.	В основе периодизации спортивной тренировки лежат закономерности	А) развития спортивной формы, Б) волнообразность физических нагрузок, В) сенситивных периоды развития двигательных способностей,

		Г) климатические условия.
198.	Главной целью занятий спортом служит	А) физическая подготовка, Б) демонстрация достижений, В) определённый уровень здоровья, Г) высокий экономический доход.
199.	При интервальном методе для развития анаэробных возможностей ЧСС в конце отдыха составляет	А) 70–80 уд/мин, Б) 90–100 уд/мин, В) 120–130 уд/мин, Г) 150–160 уд/мин.
200.	При спортивном отборе необходимо ориентироваться на	А) морфофункциональные данные родителей, Б) уровень физической подготовленности, В) уровень технической подготовленности, Г) малоизменчивые генетические признаки.
201.	Оптимальным вариантом построения спортивной тренировки с последовательным развитием двигательных способностей является	А) совершенствование гибкости → силы → выносливости → координационных способностей. Б) совершенствование выносливости → скорости → гибкости → силы. В) совершенствование координационных способностей → гибкости → силы → выносливости. Г) совершенствование силы → гибкости → выносливости → координационных способностей.
202.	В классификации видов спорта по Л.П. Матвееву можно выделить	А) 4 группы, Б) 7 групп, В) 9 групп, Г) 5 групп.
203.	Правильно сформулированные принципы спортивной тренировки относятся к варианту	А) наглядности, доступности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности, Б) направленность на максимальные возможности, единство общей и специальной подготовки, прочности, волнообразность динамики нагрузок, систематичность тренировочного процесса, постепенность наращивания физ. нагрузок, В) направленность на максимальные возможности, углублённая специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность динамики нагрузок, единство постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса.
204.	В многолетней спортивной подготовке выделяют уровней спортивного отбора	А) 3, Б) 2, В) 6, Г) 5.
205.	Наибольший объем общеподготовительных	А) этапа предварительной спортивной подготовки,

	упражнений характерен для	Б) этапа начальной спортивной специализации, В) этапа высших достижений, Г) этапа сохранения достижений.
206.	Основным отличием «массового спорта» от «спорта высших достижений» является	А) количество тренировок, Б) зависимость спортивной деятельности от иной деятельности, доминирующей в жизни, В) продолжительность занятий, Г) количество выступлений на соревнованиях.
207.	Общая классификация средств спортивной тренировки представлена в варианте	А) 1) соревн. упр. 2) специально-подготовительные упражнения 3) обще-подготовительные упражнения, Б) 1) основные 2) подготовительные 3) подводящие, В) 1) циклические 2) ациклические. 3) смешанные, Г) 1) физические упражнения на скорость 2) физические упражнения на силу 3. физ. упр. на координационные способности. 4. физические упражнения на выносливость.
208.	Нельзя отнести к методам, применяемым в спортивном отборе из перечисленных	А) педагогические методы, Б) наглядные методы, В) социологические методы, Г) психологические методы.
209.	Удельный вес специальной подготовки на специально-подготовительном этапе составляет	А) 20–30 %, Б) 60–70 %, В) 45–50 %, Г) 80–90 %.
210.	Можно отнести к методическому приему по воспитанию координационных способностей «Выполнение комбинации гимнастических движений не «в свою сторону» определяется как	А) смена способа выполнения действия, Б) зеркальное выполнение упражнений, В) введение необычных исходных положений, Г) усложнение привычного действия добавочными движениями.
211.	Понятие «спортивная тренированность» отражает	А) уровень развития физических качеств под влиянием физических упражнений., Б) уровень приобретённой спортивной формы, В) наилучший результат на соревнованиях, Г) уровень биологических изменений и приспособлений в организме спортсмена под влиянием физических упражнений,
212.	Основным критерием спортивного отбора на последних уровнях является	А) спортивный результат, Б) уровень физ. подготовленности, В) уровень технико-тактической подготовленности, Г) уровень психологической подготовленности.
213.	Соотношение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений	А) 3:1, Б) 7:1, В) 1:1,

	на обще-подготовительном этапе подготовки для начинающих спортсменов относится как	Г) 1:2
214.	Предметом изучения методики физического воспитания является	А) установление частных закономерностей физического воспитания Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса, В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста, Г) изучение методики спортивной тренировки.
215.	Функциональная система –	А) это совокупность множества функциональных систем, которые выполняют промежуточные функции. Б) Организм человека (рассматривать как функциональная система) это сложная, многоуровневая функциональная система, направленная на сохранение его целостности и жизнедеятельности В) центрально-периферическое образование, объединённое достижением конечного эффекта деятельности Г) Морфофункциональные образования передаются по наследству и воспроизводятся в процессе жизни.
216.	Двигательная активность	А) взаимосвязь с высшим уровнем двигательной активности Б) поддержание гомеостаза (устойчивого постоянства внутренней среды), нормализацию процесса индивидуального развития В) форма механического взаимодействия человека с окружающей средой. Г) всеобщее свойство материи и способ существования высокоорганизованных систем (организм, человек, общество).
217.	Физическая активность – это	А) разновидность нейрофизиологической активности связанной с энергетическим обменом и с терморегуляцией (теплообменом) организма Б) фактор сохранения дееспособности – движение. В) поддержание гомеостаза и оптимизацию функционального состояния Г) генетически заданное свойство организма, преимущественно направленное на поддержание гомеостаза и оптимизацию функционального состояния
218.	Гиподинамия – это	А) недостаток разнообразия движений Б) недостаток объёма движений В) недостаток физической активности Г) недостаток интенсивности движений

219.	Ритмы двигательной активности	А) периодические колебания функциональной готовности организма к активной двигательной деятельности. Б) признак функционального нарушения организма В) периодически сменяющиеся физиологические функции Г) амплитуда колебаний
220.	Ритм физической активности	А) жизнедеятельность Б) рабочий В) работоспособностью организма Г) развития
221.	Самый низкий уровень работоспособности сердечной мышцы	А) с 9 до 12 часов Б) с 15 до 18 В) с 12 до 18 часов Г) в 4 часа утра и в 21 час вечера.
222.	Выделяют ритмы	А) Все ритмы деятельности организма Б) 23-дневный ритм – физический В) 33-дневный – интеллектуальной активности. Г) 28-дневный ритм эмоциональный
223.	Выделяют «критические (сенситивные) периоды развития физических качеств – координация	А) в 6–9 лет Б) в 11–13 лет В) в 13–15 лет Г) в 15-18 лет
224.	Выделяют «критические (сенситивные) периоды развития физических качеств – быстрота	А) в 6–9 лет Б) в 11–13 лет В) в 13–15 лет Г) в 16–17 лет
225.	Выделяют «критические (сенситивные) периоды развития физических – сила и ступени оперативно-технического освоения жизненных форм двигательной деятельности (сидеть, стоять, ходить, прыгать. плавать и т.д.)	А) в 6–9 лет Б) в 11–13 лет В) в 13–15 лет Г) в 16–17 лет
226.	Физическая культура – это	А) органическая часть культуры общества связанная с активной двигательной деятельностью. Б) это функционально-обеспечивающую совокупность материально-духовных ценностей и активная деятельность В) уровень способностей людей Г) это историческая совокупность условий, средств, способов и результатов развития людей.
227.	Функции физической культуры – это	А) удовлетворять и развивать определённые потребности и свойства личности и общества Б) воздействия на человека и человеческие отношения В) объективные, присущие ей свойства

		<p>воздействия на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности и свойства личности и общества.</p> <p>Г) объективные, присущие ей свойства воздействия на человека</p>
228.	<p>Формы физической культуры (ФК)</p>	<p>А) военно-прикладная, общеподготовительная, специализированная</p> <p>Б) спортивное, лечебное, профессионально-прикладное</p> <p>В) базовая ФК; спорт; профессионально-прикладная ФК; оздоровительно-реабилитационная ФК. фоновая ФК.</p> <p>Г) массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный)</p>
229.	<p>Четвёртый этапы развития теории и методики физической культуры</p>	<p>А) Этап реализации марксистской теории о коммунистическом воспитании в нашей стране</p> <p>Б) Этап создания первой методики физического воспитания явился период рабовладельческих государств античности и средних веков</p> <p>В) Этап создания теории и методики физической культуры как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране</p> <p>Г) Этап интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании.</p>
230.	<p>Связь физического воспитания с умственным воспитанием выражается в следующем</p>	<p>А) занятия физическими упражнениями и применение средств физического воспитания способствует улучшению здоровья, что создает условия для плодотворной умственной деятельности;</p> <p>Б) улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. качеств, необходимых в любых трудовых процессах; изготовление и ремонт оборудования; ФВ является основой труда.</p> <p>В) воспитание чувства прекрасного и правильного его понимания, чему содействуют многие средства и формы ФВ.</p> <p>Г) выражается: занятия в группах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся</p>

231.	Правильно организованное физическое воспитание способствует воспитанию нравственности – это.....	<p>А) улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. качеств, необходимых в любых трудовых процессах; изготовление и ремонт оборудования; ФВ является основой труда</p> <p>Б) занятия физическими упражнениями и применение средств физического воспитания способствует улучшению здоровья, что создает условия для плодотворной умственной деятельности;</p> <p>В) выражается: занятия в группах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся</p> <p>Г) воспитание чувства прекрасного и правильного его понимания, чему содействуют многие средства и формы ФВ.</p>
232.	Связь физического воспитания с эстетическим воспитанием – это	<p>А) выражается: занятия в группах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся</p> <p>Б) воспитание чувства прекрасного и правильного его понимания, чему содействуют многие средства и формы ФВ.</p> <p>В) воспитание чувства прекрасного и правильного его понимания, чему содействуют многие средства и формы ФВ.</p> <p>Г) улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. качеств, необходимых в любых трудовых процессах; изготовление и ремонт оборудования; ФВ является основой труда</p>
233.	Практические методы.....	<p>А) рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчёт.</p> <p>Б) наглядного восприятия: показ, демонстрация (плакат, зарисовка, кинограмма, модель, кинофильм, видеофильм), звуковая и световая сигнализация.</p> <p>В) методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, разучивание в целом), методы частично регламентированного упражнения. (игровой, соревновательный).</p> <p>Г) Методы строго регламентированного упражнения; Игровой метод Соревновательный метод</p>
234.	Соревновательный метод	<p>А) Использование упражнений в игровой форме</p> <p>Б) Использование упражнений в соревновательной форме</p> <p>В) Методы наглядного воздействия</p> <p>Г) строго регламентированного упражнения</p>

235.	Рапидная съёмка	<p>А) киносъёмка движений с повышенной частотой</p> <p>Б) позволяет воспроизводить, многократно, на уровне высшего спортивного мастерства</p> <p>В) позволяет графически выразить понимание двигательного действия.</p> <p>Г) создаёт более запоминающееся представление об очерёдности фаз движения, об основе техники</p>
236.	Методы основанные на активной двигательной деятельности	<p>А) методы строго регламентированного</p> <p>Б) частично регламентированного упражнения</p> <p>В) методы строго регламентированного и частично регламентированного упражнения</p> <p>Г) метод использования слова</p>
237.	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на	<p>А) Методы обучения, метод использования слова двигательным действия, воспитания физических качеств</p> <p>Б) Метод целостно -конструктивного и расчленённо-конструктивного воздействия</p> <p>В) Методы обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и вариативного воздействия.</p> <p>Г) Процесс выполнения двигательного действия полностью подчинён его содержанию.</p>
238.	Нагрузка –	<p>А) характеризует величину запросов, предъявляемых организму упражнением</p> <p>Б) более высокий, чем в покое, уровень активности</p> <p>В) степень переносимых при это трудностей.</p> <p>Г) дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, привносимая выполнением упражнения</p>
239.	Внешние показатели нагрузки	<p>А) величины, характеризующие совершаемую работу в её внешне выраженных размерах</p> <p>Б) продолжительность упражнения</p> <p>В) количество физико-механической работы</p> <p>Г) преодолеваемое расстояние, скорость движения</p>
240.	Внутренние показатели нагрузки	<p>А) мобилизация функциональных и приспособительных возможностей организма, вызываемых упражнением</p> <p>Б) ответные реакции организма.</p> <p>В) ориентируют на намечаемые доступные и необходимые величины нагрузок.</p> <p>Г) показатели важны для оценки и направленного регулирования нагрузок в ФВ.</p>
241.	Объём нагрузки	<p>А) определяется в процессе упражнения во времени протяженности выполняемой работы и суммарного количества.</p> <p>Б) общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня); энергетическая</p>

		<p>стоимость</p> <p>В) время, занятое выполнением упражнения; метраж преодоленной дистанции; общий вес отягощений, общее число движений, количество физической работы за время упражнения</p> <p>Г) связанной с ним нагрузки будет, относится прежде всего к длительности воздействия, а интенсивности – к силе воздействия</p>
242.	Интенсивность нагрузки.....	<p>А) пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости к его продолжительности); энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости к его продолжительности).</p> <p>Б) соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении ФУ характеризуются обратной пропорциональной зависимостью.</p> <p>В) понятие связано с напряженностью работы и степенью её концентрации во времени выполняемой в процессе упражнения</p> <p>Г) скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); темп движения, мощность работы.</p>
243.	Моторная плотность занятия	<p>А) суммарный объем и интенсивность нагрузки</p> <p>Б) отношение времени, занятого непосредственно упражнениями, к общему времени занятия в процентах</p> <p>В) время, занятое непосредственно упражнениями</p> <p>Г) Величина нагрузки в каждом отдельном упражнении</p>
244.	Пассивных отдых	<p>А) способствует восстановлению работоспособности</p> <p>Б) отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление</p> <p>В) относительный покой, сменяющий двигательную активность.</p> <p>Г) средство управления общим эффектом упражнений.</p>
245.	Активный отдых	<p>А) организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.</p> <p>Б) относительный покой, сменяющий двигательную активность.</p> <p>В) нормирование и регулирование интервалов отдыха между упражнениями, повторениями их и занятиями в целом.</p>

		Г) нормирует обычное, избыточное или частичное восстановление уровня работоспособности по отношению к видам работы, составляющими содержание очередного занятия
246.	Типы интервалов отдыха между упражнениями	А) Ординарный интервал. Напряжённый интервал. Суперкомпенсаторный интервал Б) Ординарный интервал. Напряжённый интервал. Минимакс» интервал. В) Напряжённый интервал Суперкомпенсаторный интервал. Минимакс» интервал Г) Минимакс» интервал
247.	Типы интервалов отдыха между занятиями	А) Ординарный интервал. Напряжённый интервал. Суперкомпенсаторный интервал. Б) Ординарный интервал. Напряжённый интервал. Минимакс» интервал. В) Напряжённый интервал Суперкомпенсаторный интервал. Минимакс» интервал Г) Минимакс» интервал
248.	Методами организуется и регулируется	А) определение программы движений и точной дозировки нагрузки Б) организуется и регулируется деятельность занимающихся с возможно полной регламентацией в твёрдо предписанной программе движений В) обучение двигательным действиям и совершенствование функциональных способностей организма Г) успешная реализация комплексных задач физического воспитания
249.	Методы строго регламентированного упражнения разделяются на	А) повторный, равномерный, переменный, интервальный, комбинированный. Б) позволяющие изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов В) целостный, расчленено- конструктивный, подводящий и подготовительный Г) методы обучения двигательным действиям и преимущественно направленным на воспитание физических качеств
250.	По признаку стандартизации или варьирования действий в процессе их воспроизведения делятся.....	А) Методы избирательно-направленного воздействия. Методы сопряжённого воздействия. Методы стандартно-повторного упражнения. Методы вариативного упражнения. Б) Методы стандартно-повторного слитного упражнения Методы стандартно-повторного интервального упражнения. Метод вариативно-слитного упражнения. Метод вариативного интервального упражнения. В) непрерывного (слитного) длительного

		<p>упражнения; интервального упражнения с напряжёнными интервалами отдыха; интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха. Г) на составные элементы и осваивают их поочерёдно, расчленение имеет временный характер: в итоге все элементы должны быть сведены в целостное действие.</p>
251.	Комбинированные методы упражнения	<p>А) средства физического воспитания позволяют использовать методические подходы в их чистом виде. Б) при поднимании штанги, вес которой не меняется в пределах отдельной серий движений, состоящих из 2–5 повторений, но увеличивается с каждой новой серией. В) метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой. Метод стандартно-вариативного упражнения. Метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха Г) при повторном пробегании с ускорением на первом отрезке и замедлением темпа до относительно умеренного на втором одновременно используются два противоположных фактора</p>
252.	Круговая тренировка	<p>А) повторение нескольких видов физических упражнений Б) Упражнения повторяются в порядке последовательного прохождения 8 – 10 «станций» которые располагаются в зале или на площадке по кругу В) технически несложные и хорошо разученные движения из числа средств ОФП Г) имеет ряд методических вариантов рассчитанных на воспитание различных физических качеств</p>
253.	Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения	<p>А) система регулярно применяемых приёмов самовнушения и специально релаксационных Б) взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценка. В) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудачных операциях. Эмоциональная самонастройка на предстоящие действия Г) эмоциональный фон для полной мобилизации, самопобуждения и саморегуляции</p>
254.	Эмоциональная самонастройка на предстоящие действия	<p>А) создание живых волнующих образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино, чтобы создать необходимый фон для</p>

		<p>полной мобилизации, самопобуждения и саморегуляции.</p> <p>Б) Метод использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физические и психические состояния.</p> <p>В) система регулярно применяемых приёмов самовнушения, специально релаксационных и других методов, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины</p> <p>Г) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудающихся операциях</p>
255.	Аутогенная тренировка.....	<p>А) создание живых волнующих образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино, чтобы создать необходимый фон для полной мобилизации, самопобуждения и саморегуляции.</p> <p>Б) Метод использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физические и психические состояния.</p> <p>В) система регулярно применяемых приёмов самовнушения, специально релаксационных и других методов, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины</p> <p>Г) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудающихся операциях</p>
256.	«Закон упражнения» впервые открыл Ж. Ламарк	<p>А) «Работа строит орган»</p> <p>Б) «Всё что упражняется, то совершенствуется»</p> <p>В) «Организм посредством упражнения строит движения»</p> <p>Г) «Работа строит орган, организм строит движения в результате и в меру повторения активных двигательных действий».</p>
257.	«Закон гармонии» открыл П.Ф. Лесгафт	<p>А) Развитие всех органов и функций организма является взаимообусловленным и сопряжённым»</p> <p>Б) «Работа строит орган, организм строит движения в результате и в меру повторения активных двигательных действий».</p>

		<p>В) «Организм посредством упражнения строит движения»</p> <p>Г) «Всё что упражняется, то совершенствуется»</p>
258.	<p>Специфические принципы физического воспитания</p>	<p>А) Принцип непрерывности ФВ. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения системы занятий. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса ФВ.</p> <p>Б) Малые циклы (микроциклы) Средние циклы (мезоциклы). Большие циклы (макроциклы).</p> <p>В) Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности.</p> <p>Г) Обязывают последовательно изменять доминирующую (главную) направленность процесса ФВ в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития воспитываемых.</p>
259.	<p>Работоспособность</p>	<p>А) является ведущим компонентом процесса овладения учебным материалом является активная двигательная деятельность учеников</p> <p>Б) зависит от факторов наследственных, приобретённых и способов регуляции деятельности в конкретных условиях</p> <p>В) проявляется как резервная часть работоспособности в условиях повышенных или максимальных требований к человеку.</p> <p>Г) формирование систем двигательных навыков и связь с развитием комплекса двигательных (физических) качеств.</p>
260.	<p>Автоматизация движений Н.А. Берштейна</p>	<p>А) отдельные двигательно-координационные автоматизмы, необходимые для эффективного выполнения действия.</p> <p>Б) формирования навыка сознание (т.е. высшие отделы ЦНС), в возрастающей степени освобождаются от функций контроля частных операций движений.</p> <p>В) С появлением навыка действия не становятся бессознательными.</p> <p>Г) моменты непосредственного управления движениями и их координации передаются с вышележащих на нижележащие уровни ЦНС</p>
261.	<p>Стериотипизация движений Н.А. Берштейна</p>	<p>А) Выражается при относительно стандартном воспроизведении пространственных, временных, динамических и ритмических параметров техники движений при повторение действия в</p>

		<p>одинаковых условиях.</p> <p>Б) согласно концепции И.П. Павлова, составляет образование динамического стереотипа как стойко закреплённой системности в протекании пусковых и регуляторных процессов. ЦНС</p> <p>В) действия становятся строго стандартными и неизменными во всех деталях независимо от любых условий выполнения.</p> <p>Г) динамический стереотип позволяет технически верно повторять действия, не отступая от заданных параметров</p>
262.	Закономерности переноса двигательных умений и навыков подразделяющие на	<p>А) односторонне направленные, обоюдные, положительные, отрицательные, прямые, косвенные.</p> <p>Б) односторонне направленные, обоюдные, положительные, отрицательными</p> <p>В) обоюдные, положительные, отрицательные, прямые, косвенные.</p> <p>Г) необнаруживаемые, проявляющиеся через промежуточный связи.</p>
263.	Физиологический механизм формирования умений и навыков Установленный работами И. М. Сеченова и И. П. Павлова	<p>А) Заключается в образовании временных связей, которые регулируют выполнение мышцами двигательного акта</p> <p>Б) В основе лежит образование условных рефлексов первого порядка, высшего порядка, манипуляция рефлексов</p> <p>В) Характеризуется: иррадиации возбудительных процессов в ЦНС; ограничивается развитием тормозных процессов, происходит уточнение центрально-нервных процессов во времени и пространстве завершением становления динамического стереотипа</p> <p>Г) постоянно изменяющаяся в условиях деятельности и экстренного приспособления процессов к экстраполяции.</p>
264.	Формирование навыка	<p>А) с «отрицательным ускорением» с «положительным ускорением». Замедлением в развитие навыка</p> <p>Б) с «положительным ускорением». с «отрицательным ускорением» Замедлением в развитие навыка Задержкой в развитии навыка</p> <p>В) Замедлением в развитие навыка с «отрицательным ускорением» с «положительным ускорением».</p> <p>Г) с «положительным ускорением». с «отрицательным ускорением» Задержкой в развитии навыка</p>
265.	Разрушение навыка	<p>А) отсутствует подкрепление</p> <p>Б) отсутствует подкрепление формированию</p>

		<p>навыка, но в обратном порядке</p> <p>В) формированию навыка, но в обратном порядке</p> <p>ученики начинают испытывать неуверенность в своих силах</p> <p>Г)) ученики начинают испытывать неуверенность в своих силах теряется способность к точной дифференцировке движений</p>
266.	Двигательное умение высшего порядка	<p>А) это умение применять выученные двигательные действия в различных условиях жизни.</p> <p>Б) это умение высшего порядка возникает на основе сформированного двигательного навыка и сравнительно высокого уровня знаний.</p> <p>В) это умение высшего порядка является конечной целью обучения</p> <p>Г) является выражением прикладного значения физического воспитания, резервом повышения спортивного мастерства.</p>
267.	Умение высшего порядка –	<p>А) эффективно использовать приобретённые навыки параллельно или в разнообразной последовательности, в соответствии с окружающей обстановкой</p> <p>Б) использовать два или несколько сформированных навыков</p> <p>В) эффективно использовать последовательно два или несколько сформированных навыков.</p> <p>Г) имеет три разновидности обозначенных требований к двигательным навыкам.</p>
268.	Причина ошибок на этапе обучения движениям.....	<p>А) чрезмерная, излишне акцентированная за деталями действия.</p> <p>Б) нарушение меры в использовании стандартно-повторного упражнения, следствием чего является чрезмерная стереотипизация навыка</p> <p>В) нарушение соответствия между отработкой двигательного навыка и воспитанием двигательных качеств.</p> <p>Г) излишне форсированное увеличение скорости движений, интенсивности и продолжительности усилий из-за чего нарушаются технические характеристики действия</p>
269.	Устранение ошибок движений на этапе обучения	<p>А) исключается при своевременном введении и постепенном увеличении доли упражнений</p> <p>Б) нарушение меры в варьировании упражнений и условий их выполнения</p> <p>В) преждевременное и чрезмерное закрепление навыка при недостаточном закреплении навыка при недостаточном уровне проявления функциональных возможностей организма</p> <p>Г) исключить излишне форсированное</p>

		увеличение скорости движений, интенсивности и продолжительности усилий из-за чего нарушаются технические характеристики действия.
270.	Контроль тестированием формирования навыка на заключительном этапе обучения движениям	А) О степени надёжности судят по его стабильности в условиях сбивающих факторов через контрольные упражнения Б) автоматизацию движений оценивают по успешности выполнения упражнений, В)) эффективность техники действия выводят на основе сопоставления его общей результативности при целостном воспроизведении. Г) результативность действия оценивается посредством стандартизированных контрольных упражнений (тестов-испытаний),
271.	Аномальные случаи причины перестройки сформированного двигательного навыка	А) в результате ошибок в обучении формируется искажённый, неполноценный навык. Б) расширения функциональных возможностей организма в процессе физического воспитания В) возникновение потребности использовать сформированный навык с другими навыками и умениями Г) исследования в науке и практике физического воспитания рациональных форм техники двигательных действий.
272.	Пути и условия расширения вариативности навыка	А) Строго регламентированное и нестрого регламентированное варьирование действия. Б) На точность повторения В) На точность отклонений Г) Строго регламентированного варьирования на точность повторения и на точность отклонений действий.
273.	Обеспечение надёжности навыка	А) степень развития физических и психических качеств индивида (специальной выносливости и эмоциональной устойчивости). Б) стабилизация и вариативность двигательного навыка и управление В) состоит в обеспечении последовательной адаптации навыка к повышенным проявлениям функциональных возможностей организма в процессе упражнений Г) стабилизация и вариативность двигательного навыка и управление им, а также степень развития физических и психических качеств индивида
274.	Конкретность планирования	А) заключается в чётком определении этапа обучения, детализации задач и в соответствии этим задачам подобранных средств Б) из большого числа физических упражнений

		<p>следует выбирать наиболее универсальные</p> <p>В) во многом зависит от длительности этапа</p> <p>Г) достаточно конкретно можно планировать процесс физического воспитания на короткий срок.</p>
275.	Реальность (осуществимость) планирования	<p>А) предполагает учет возможных изменений в условиях педагогического процесса и введение резервных допусков в плановые документы</p> <p>Б) планирования позволяет реализовать на практике дидактический принцип систематичности в физическом воспитании.</p> <p>В) заключается в действительной возможности успешного выполнения планируемого при существующем уровне материально-технической оснащённости, бюджете времени.</p> <p>Г) тесно связана и с индивидуализацией процесса физического воспитания и с соблюдением принципа доступности</p>
276.	Систематичность (непрерывность) планирования	<p>А) тесно связана и с индивидуализацией процесса физического воспитания</p> <p>Б) предусматривает планирование по циклам и обеспечивает преемственность в учебно-воспитательной работе.</p> <p>В) заключается в четком определении этапа обучения, детализации задач и в соответствии этим задачам подобранных средств</p> <p>Г) достаточно конкретно можно планировать процесс физического воспитания на короткий срок.</p>
277.	Гибкость (подвижность) планирования	<p>А) разрабатываемый план и практически осуществляемый процесс ФВ реально не могут полностью совпадать</p> <p>Б) заключается в регулярной корректировке плана и процесса его реализации с учётом полученных контрольных данных</p> <p>В) принцип перманентного планирования и контроля</p> <p>Г) предполагает учёт возможных изменений в условиях педагогического процесса и введение резервных допусков в плановые документы</p>
278.	Всесторонность (комплексность) планирования	<p>А) предусматривает необходимость руководства общими принципами физического воспитания (системообразующими).</p> <p>Б) В процессе планирования следует создавать благоприятные предпосылки для реализации принципов всестороннего и гармонического развития личности</p> <p>В) Ведущая роль в планировании процесса ФВ принадлежит педагогу-тренеру, непосредственно осуществляющему этот процесс.</p>

		Г) Специалист, планируя, должен руководствоваться общеметодическими и специфическими принципами ФВ, соблюдать требования, предъявляемые к планированию.
279.	Перспективное планирование	А) конкретизируются задачи, методы, организационные формы занятий, раскрываются все средства Б) раскрываются направленность процесса физического воспитания, цели и задачи, результаты В) в спорте включает большой цикл тренировочных работ, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов Г) включает большой цикл тренировочных работ
280.	Этапное планирование	А) конкретизируются задачи, методы, организационные формы занятий, раскрываются все средства Б) Объем текущего планирования может быть различным. В) предусматривает оптимизацию динамики физической работоспособности в течение длительного периода Г) в спортивной тренировке – это мезоцикл или микроцикл, а в школе и в вузах – учебная четверть или семестр
281.	Оперативное (краткосрочное) планирование	А) рассчитывается на короткий промежуток времени Б) предполагает реализацию требований, конкретности и реальности планирования с обязательным учётом состояния занимающихся В) . регламентируют процесс упражнения; при оперативном планировании наиболее широко осуществляется обратная связь. Г) это мезоцикл или микроцикл, а в школе и в вузах – учебная четверть или семестр.
282.	Задачи и содержание физического воспитания в детском саду	А) благоприятные санитарно-гигиенические условия, осуществляется уход за детьми, обеспечивается пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, закалывающие мероприятия, а при наличии условий обучение плаванию. Б) нацелено на охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и полноценное физическое развитие, воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. В) систематическое применение закалывающих процедур укрепляет нервную систему, повышает

		адаптационные возможности и устойчивость организма, облегчает течение возникающих заболеваний. Г) природные факторы: воздух, вода и солнце - широко используемые средства для закаливания детского организма
283.	Программа по физическому воспитанию для большинства школ является.....	А) программа, основанная на одном из видов спорта (баскетбол); Б) олимпийская программа (основы олимпийских знаний - начиная с 8-го класса) В) комплексная программа физического воспитания учащихся 1-Х1 классов Г) антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).
284.	Средний возрастной период детей и соответствующий этапу школьного образования:	А) 6–10 лет Б) 11–15 лет, В) 16–18 лет Г) 13–17 лет
285.	Подростковый возраст характеризующийся началом и окончанием полового созревания, неравномерностью роста и развития	А) 13–17 лет Б) 6–10 лет В) 16–18 лет Г) 11–15 лет,
286.	Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей учащихся	А) 3–4 классов Б) 4–5 классов В) 6–7 классов Г) 8–9 классов
287.	Выносливость у детей 6-7 лет бурно прогрессирует за счет увеличения резервных возможностей	А) сердечно-сосудистой и дыхательной систем Б) дыхательной системы В) сердечно-сосудистой системы Г) пищеварительной системы
288.	Вшкольном возрасте происходит наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину с неодинаковыми темпами у мальчиков и девочек.	А) дошкольном Б) младшем В) среднем Г) старшем
289.	Целесообразно развивать у школьников динамическую силу и быстроту	А) 15–16 лет Б) 13–14 лет В) 16–18 лет Г) 11–12 лет
290.	Для повышения эффективности в развитии физических качеств мальчиков используется метод сопряжённого воздействия и круговая тренировка	А) 16–18 лет Б) 11–12 лет В) 8–9 лет Г) 15–16 лет
291.	Вариативные нормативы и требования разрабатываются	А) Кубанским государственным университетом Б) Министерством физической культуры и спорта РФ В) Департаментом физической культурой и

		спорта Г) Региональными и местными органами управления физическим воспитанием, учителями физической культуры школы.
292.	Показателем работы130–160 уд/мин интенсивности является	А) средней Б) низкой В) большой Г) умеренной
293.	Моторная плотность тренировочных уроков составляет	А) 40–50 % Б) 50 % –60% В) 50–70 % Г) 70–80 %
294.	В спортивной секции учащиеся младшей группам распределяются по возрастным	А) 11–12 лет и 13–14 лет Б) 13–14 лет и 15–16 лет В) 15–16 лет и 17–18 лет Г) 9–10 лет и 11–12 лет
295.	В процессе физического воспитания учащихся среднего профессионально-технического училища и среднего специального учебного заведения решается главная задача	А) обучение основным двигательным действиям и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности и службе в армии Б) обеспечение гармонического развития физических качеств и на этой основе достижение крепкого здоровья, высокой работоспособности; В) содействие овладению профессиональными навыками Г) воспитание морально-волевых качеств и психической устойчивости;
296.	Спорт возник	А) на заре нашей цивилизации Б) в виде состязательных упражнений в первобытном обществе: В) В рабовладельческом обществе максимального развития спорт достиг в Древней Греции Г) в Древней Греции и получил большую популярность, через спортивные состязания и спортивные игры
297.	«Спорт в современном его понимании»	А) Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые бы управляли спортивным движением. Б) Возникновение международных федераций по видам спорта В) Унификация правил проведения соревнований Г) это собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.
298.	Сфера спорта — это.....	А) включает в себя: управление, идеологическое, научное, методическое, программное, нормативное и медицинское обеспечение; подготовку кадров; материально-техническое и финансовое обеспечение; отбор и тренировку спортсменов и многое другое. Б) включает в себя: подготовку кадров;

		<p>материально-техническое и финансовое обеспечение; отбор и тренировку спортсменов и многое другое.</p> <p>В) специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования</p> <p>Г) сложное и многогранное социальное явление</p>
299.	Эталонная функция спорта	<p>А) выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мериллом.</p> <p>Б) образцом максимального развития спортивных способностей человека в конкретном виде спорта</p> <p>В) ориентирован на путь к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма.</p> <p>Г) Уровень достижений в спорте, не остаётся неизменным, а со временем повышается, стимулируя мобилизацию усилий спортсменов по самосовершенствованию своих способностей..</p>
300.	Система соревнований	<p>А) являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Б) классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.</p> <p>В) связана со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании.</p> <p>Г) предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным сезонам.</p>
301.	Система спортивной тренировки	<p>А) представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть.</p> <p>Б) охватывает в определённой мере все виды подготовки спортсмена</p> <p>В) представлена физической, технической, тактической и психологической подготовкой.</p> <p>Г) имеет цель развития личности спортсмена и достижение высоких спортивных результатов.</p>
302.	Основные задачи спортивной тренировки:.....	<p>А) повышение степени биологической приспособленности организма к определённой работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделять общую и специальную тренированность;</p> <p>Б) воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.</p> <p>В) развитие психических и физических качеств</p>

		(общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д. Г) это физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;
303.	Тренированность:.....	А) степень биологической приспособленности организма к определённой работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность Б) физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность; В) оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки Г) строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры
304.	Подготовленность:	А) степень биологической приспособленности организма к определённой работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность Б) физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность; В) оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки Г) строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры
305.	Спортивная форма:.....	А) степень биологической приспособленности организма к определённой работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность Б) физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность; В) оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки Г) строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры
306.	Спортивное соревнование	А) причина, породившая тренировку Б) генетически и субординационно-спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. В) явилось одной из гениальных попыток греков найти форму в высшей степени демократической

		<p>организации, способной мирным путём разрешить спорные вопросы, возникающие между соперничающими общинами.</p> <p>Г) специализированная социально-организованная система</p>
307.	Структура спортивных соревнований.....	<p>А) обеспечивающих выявление спортивных результатов каждого спортсмена или группы спортсменов</p> <p>Б) достаточно сложное и многогранное социальное явление.</p> <p>В) спортсмены-соперники, предмет состязаний, судейство, средства и службы обеспечения соревновательной деятельности, болельщики и зрители</p> <p>Г) тренеры, спортивные руководители и организаторы, судьи, врачи, научные работники, массажисты, лица, ответственные за информационное и материально-техническое обеспечение, и другие специалисты,</p>
308.	Спортивный судья соревнований.....	<p>А) ответствен за здоровье участников соревнований</p> <p>Б) главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и за достигнутые результаты</p> <p>В) безукоризненный знаток правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком.</p> <p>Г) может отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место</p>
309.	Роль зрителей на соревнованиях	<p>А) не обходится без реакции зрителей, аудитории</p> <p>Б) создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования.</p> <p>В) это отношение к происходящему на соревнованиях и оказание существенного влияния на результат выступления.</p> <p>Г) спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже</p>
310.	Спортивные результаты	<p>А) зависят от целей и методики оценки результатов, особенностей вида спорта, наличия или отсутствия технических устройств регистрации спортивных достижений.</p> <p>Б) выступают в качестве системообразующих факторов, позволяющих объединять усилия спортсменов на достижения поставленной цели в соревнованиях.</p> <p>В) это специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности,</p> <p>Г) совокупность способностей, навыков, умений и знаний,</p>

311.	Спортивный рекорд	<p>А) высший показатель, достигнутый в какой-либо деятельности.</p> <p>Б) наивысшее достижение (результат), показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях»</p> <p>В) мировые, олимпийские, региональные (континентальные) и т. д</p> <p>Г) отдельно фиксируется для женщин и мужчин, девушек и юношей, мальчиков и девочек, а также для отдельных возрастных групп.</p>
312.	Объективные критерии спортивных результатов	<p>А) измеряют в мерах пространства</p> <p>Б) времени, затрачиваемом на выполнение соревновательного упражнения</p> <p>В) веса перемещаемого предмета</p> <p>Г) для измерения спортивных результатов в подобных случаях используют технические средства, помогающие судьям достаточно точно определить результат каждого участника состязаний.</p>
313.	Субъективные критерии спортивных результатов	<p>А) критерии отличаются большой зависимостью оценки результата от впечатлений, складывающихся у спортивных судей</p> <p>Б) предметом измерения является качество исполнения упражнения.</p> <p>В) возникают у судей по ходу и в конце наблюдений за исполнением соревновательных действий.</p> <p>Г) оценивают результаты в координационно сложных видах спорта, в которых особое значение придаётся технике, эстетичности, сложности, оригинальности, композиционности исполнения соревновательного упражнения.</p>
314.	Смешанные критерии спортивных результатов	<p>А) сочетают в себе объективизированные и субъективные способы оценивания.</p> <p>Б) определяют результативность отдельных эпизодов и общего исхода соревнований.</p> <p>В) определяют в игровых видах спорта результативность отдельных эпизодов и общего исхода соревнований.</p> <p>Г) применяются при определении исхода спортивного поединка во время состязания в спортивных единоборствах оценочные заключения арбитров</p>
315.	Спортивная форма	<p>А) результат у высококвалифицированных спортсменов определяется отношением лучшего индивидуального результата к абсолютному рекорду</p> <p>Б) когда результаты при достаточно частых выступлениях в состязаниях выше данного уровня.</p>

		В) готовность спортсмена к достижению: физической, технической, тактической, психологической – в органическом единстве Г) фазность и ее развития у спортсмена.
316.	Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется временем преодоления соревновательных дистанций это	А) легкоатлетический бег, плавание, лыжи, коньки, мотоциклетный, автомобильный спорт, велоспорт, гребля. Б) прыжки включают в себя разбег, отталкивание и действия в воздухе. В)) силовое троеборье, классические упражнения в тяжёлой атлетике, гиревой спорт. Г) лыжное двоеборье
317.	Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве.....	А) футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, настольный теннис, волейбол, бокс, борьба, фехтование, стрельба из пистолета, винтовки, лука Б) прыжки в высоту, в длину и с шестом, метание копья, молота, диска, толкание ядра В) легкоатлетический бег, плавание, лыжи, коньки, мотоциклетный, автомобильный спорт, велоспорт, гребля Г) силовое троеборье, классические упражнения в тяжёлой атлетике, гиревой спорт.
318.	Виды спорта, в которых результат измеряется весом поднятого снаряда или числом подъёма снарядов определённого веса.....	А)) лыжное двоеборье Б) легкоатлетический бег, плавание, лыжи, коньки, мотоциклетный, автомобильный спорт, велоспорт, гребля В) силовое троеборье, классические упражнения в тяжёлой атлетике, гиревой спорт. Г) прыжки в высоту, в длину и с шестом, метание копья, молота, диска, толкание ядра
319.	Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом.....	А) прыжки в высоту, в длину и с шестом, метание копья, молота, диска, толкание ядра Б) силовое троеборье, классические упражнения в тяжёлой атлетике, гиревой спорт В) легкоатлетический бег, плавание, лыжи, коньки, мотоциклетный, автомобильный спорт, велоспорт, гребля Г) футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, настольный теннис, волейбол, бокс, борьба, фехтование, стрельба из пистолета, винтовки, лука
320.	Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с помощью количественных и качественных показателей	А) лыжное двоеборье Б) легкоатлетический бег, плавание, лыжи, коньки, мотоциклетный, автомобильный спорт, велоспорт, гребля В) футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, настольный теннис, волейбол, бокс, борьба, фехтование, стрельба из пистолета, винтовки, лука

		Г) силовое троеборье, классические упражнения в тяжёлой атлетике, гиревой спорт.
321.	Спортивная тренировка.....	<p>А) это составная часть подготовки спортсмена</p> <p>Б) это использование целой совокупности тренировочных и внутренировочных факторов,</p> <p>В) позволяет воздействовать на развитие спортсмена и на повышение уровня работоспособности (тренированности), т.е. приспособленности его организма к конкретной работе.</p> <p>Г) педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие физических качеств, способностей, формирование знаний, умений и навыков, и готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.</p>
322.	Целью спортивной тренировки является.....	<p>А) достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях.</p> <p>Б) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.</p> <p>В) развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов</p> <p>Г) совершенствование психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов</p>
323.	Основная задача спортивной тренировки	<p>А) состояние наивысшей готовности спортсмена на определённом этапе спортивного совершенствования (в рамках годового или многолетнего цикла тренировки) характеризует его спортивную форму.</p> <p>Б) связана с основными видами подготовки спортсмена в процессе тренировки – технической, тактической, физической, психологической, теоретической (интеллектуальной) и интегральной.</p> <p>В) достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в</p>

		<p>ответственных соревнованиях</p> <p>Г) детализации определяются конкретные частные задачи спортивной тренировки на отдельное тренировочное занятие, тренировочный день и более крупные фрагменты тренировочного процесса (месяц, один год, несколько лет и т.п.</p>
324.	Средства спортивной тренировки	<p>А) отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.</p> <p>Б) являются главным потому, что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки.</p> <p>В) имеют зависимости от сходства и различия с видом спорта, предмета специализации, все физические упражнения подразделяются на соревновательные и подготовительные, а последние, в свою очередь, на специально-подготовительные и общеподготовительные.</p> <p>Г) это действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением</p>
325.	Собственно тренировочные упражнения являются.....	<p>А) это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>Б) главным потому, что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки.</p> <p>В) действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением</p> <p>Г) отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.</p>
326.	Соревновательные упражнения –	<p>А) являются главными потому, что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки.</p> <p>Б) отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.</p> <p>В) это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта</p>

		Г) оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков
327.	Специально-подготовительные упражнения	А) это действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением Б) В) оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков Г) это действия имеют сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям.
328.	Общеподготовительные упражнения	А) это действия имеют сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям. Б) определяются спецификой избранного вида спорта В) это действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. Г) это действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением
329.	Плавание не соревновательным способом и в не соревновательном режиме. У прыгуна – прыжки, выполняемые различными способами.	А) Собственно тренировочные упражнения Б) Соревновательные упражнения В) Специально-подготовительные упражнения Г) Общеподготовительные упражнения
330.	Упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена и отражать особенности спортивной специализации.	А) Собственно тренировочные упражнения Б) Соревновательные упражнения В) Специально-подготовительные упражнения Г) Общеподготовительные упражнения
331.	Бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов – выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у штангистов – упражнения типа тяг или приседаний со штангой; у футболистов – индивидуальные, групповые и	А) Собственно тренировочные упражнения Б) Соревновательные упражнения В) Специально-подготовительные упражнения Г) Общеподготовительные упражнения

	командные действия и комбинации с мячом и без мяча.	
332.	Виды метаний: копья, диска, молота; в гребле: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ на определённых дистанциях, гребной слалом; в тяжёлой атлетике: отдельные упражнения двоеборья штангиста – рывок, толчок	А) Собственно тренировочные упражнения Б) Соревновательные упражнения В) Специально-подготовительные упражнения Г) Общеподготовительные упражнения
333.	К естественно-средовым средствам спортивной тренировки относятся	А) является солнечная радиация, водные и воздушные процедуры, пребывание в среднегорье и высокогорье. Б) вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация); гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня). В) физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые) воздействия, ультразвук, коротковолновая диатермия Г) пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры; электростимуляция
334.	К медико-биологическим средствам спортивной тренировки относятся	А) используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена Б) суточный режим и личная гигиена спортсмена, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря; рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности В) повышение работоспособности и спортивные результаты через волнообразный характер нагрузки. Г) реадаптация (реакклиматизация) отдельных органов и систем к климату равнины или к конкретному климату местности, в которой проводятся соревнования или дальнейшие тренировочные занятия.
335.	Идеомоторные упражнения; внушённый сон-отдых; мышечная релаксация; аутогенная психомышечная тренировка; музыка; просмотр фильмов со скрытыми титрами; организация быта и досуга; соблюдение правил психогигиены относятся	А) К естественно-средовым средствам Б) К медико-биологическим средствам В) Средства психологического воздействия Г) Общеподготовительные упражнения

	
336.	Средства по получению информации о выполненных действиях относятся.....	А) К материально-техническим средствам Б) К естественно-средовые средствам В) К медико-биологическим средствам Г) Средства психологического воздействия
337.	Средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организма занимающихся относятся	А) К медико-биологическим средствам Б) К естественно-средовые средствам В) Средства психологического воздействия Г) К материально-техническим средствам
338.	Качальные и маятниковые тренажёры для прыгунов и метателей, изокинетические тренажёры для силовой подготовки пловцов, гребные тренажёры с дозируемым сопротивлением относятся	А) Средства психологического воздействия Б) К естественно-средовые средствам В) К медико-биологическим средствам Г) К материально-техническим средствам
339.	Принцип сознательности и активности, наглядности, систематичности.....	А) Общий принцип спортивной тренировки Б) Специальный принцип спортивной тренировки В) Дидактический принцип. Г) Принцип воспитания
340.	Всестороннего развития личности, научности, принцип связи воспитания с жизнью.....	А) Дидактический принцип. Б) Специальный принцип спортивной тренировки В) Принцип гармоничного воспитания Г) Общий принцип спортивной тренировки
341.	Регулярность, прогрессирование и адаптационно-адекватная предельность в наращивании эффекта педагогических воздействий.....	А) Общий принцип спортивной тренировки Б) Специальный принцип спортивной тренировки В) Принципы развития физических способностей Г) Дидактический принцип.
342.	Рост спортивных достижений происходит при постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок в занятиях, за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку.....	А) Единство углублённой специализации и направленности к высшим достижениям Б) Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В) Непрерывность тренировочного процесса Г) Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
343.	Спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов.....	А) Единство углублённой специализации и направленности к высшим достижениям Б) Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В) Непрерывность тренировочного процесса Г) Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
344.	Взаимосвязь всех органов, систем и функций в процессе деятельности. Взаимодействие	А) Единство углублённой специализации и направленности к высшим достижениям Б) Единство общей и специальной подготовки

	(перенос) различных двигательных умений и навыков.	спортсмена. В) Непрерывность тренировочного процесса Г) Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
345.	Принцип направленности к высшим достижениям выражается во все возрастающих требованиях к подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней тренировки.....	А) Единство углублённой специализации и направленности к высшим достижениям Б) Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В) Непрерывность тренировочного процесса Г) Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
346.	Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки.....	А) Волнообразность и вариативность динамики нагрузок Б) Цикличность тренировочного процесса В) Непрерывность тренировочного процесса Г) Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
347.	Относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), повторяющихся поочередно во времени.....	А) Непрерывность тренировочного процесса Б) Волнообразность и вариативность динамики нагрузок В) Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам Г) Цикличность тренировочного процесса
348.	Подготовка направлена на обучение спортсмена координации движений и доведение их до совершенства.....	А) Техническая подготовка Б) Физическая подготовка В) Тактическая подготовка Г) Специальная физическая подготовка
349.	Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.	А) Специальная физическая подготовка Б) Тактическая подготовка В) Физическая подготовка Г) Техническая подготовка
350.	Спринтерский бег, метания, прыжки, тяжёлая атлетика	А) Скоростно-силовые виды спорта Б) Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости В) Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений Г) Спортивные игры и единоборства
351.	Гимнастика, акробатика, прыжки в воду	А) Скоростно-силовые виды спорта Б) Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости В) Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений Г) Спортивные игры и единоборства

352.	Бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт	А) Скоростно-силовые виды спорта Б) Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости В) Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений Г) Спортивные игры и единоборства
353.	Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.	А) Скоростно-силовые виды спорта Б) Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости В) Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений Г) Спортивные игры и единоборства
354.	Объем техники. Разносторонность техники. Эффективность владения спортивной техникой. Освоенность техники движений.	А) Специальная физическая подготовленность Б) Тактическая подготовленность В) Физическая подготовленность Г) Специальная техническая подготовленность
355.	Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.	А) Виды технической подготовки спортсмена Б) Задачи технической подготовки спортсмена В) Средства технической подготовки спортсмена Г) Методы технической подготовки спортсмена
356.	Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования спортсмена в избранном виде спорта	А) Виды технической подготовки спортсмена Б) Задачи технической подготовки спортсмена В) Средства технической подготовки спортсмена Г) Методы технической подготовки спортсмена
357.	Словесное, наглядное и сенсорно-коррекционное воздействия на спортсмена.	А) Виды технической подготовки спортсмена Б) Задачи технической подготовки спортсмена В) Средства технической подготовки спортсмена Г) Методы технической подготовки спортсмена
358.	Строго регламентированный, целостно-расчлененно-конструктивный, равномерный, переменный, повторный, интервальный игровой, соревновательный	А) Виды технической подготовки спортсмена Б) Задачи технической подготовки спортсмена В) Средства технической подготовки спортсмена Г) Методы технической подготовки спортсмена
359.	Физическая подготовка спортсмена.....	А) необходима в любом возрасте, квалификации и вида спорта Б) повышение функциональных возможностей организма В) формирование телосложения спортсмена, развитие физических способностей Г) направлена на укрепление и сохранение здоровья
360.	Различают физическую подготовку	А) тактическую Б) техническую

		В) общую и специальную Г) психологическую
361.	Общая физическая подготовка	А) необходима спортсмену любого возраста Б) любого возраста, квалификации и вида спорта. В) процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, Г) Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма
362.	Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.....	А) Задачи ОФП Б) Средствами ОФП В) Методы ОФП Г) Результаты ОФП
363.	Упражнения из своего и других видов спорта.....	А) Задачи ОФП Б) Средствами ОФП В) Методы ОФП Г) Результаты ОФП
364.	Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.....	А) Задачи СФП Б) Средствами СФП В) Методы СФП Г) Результаты СФП
365.	Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена в подготовительном периоде.....	А) ОФП 60% – СФП 40% Б) ОФП 70% – СФП 30% В) ОФП 80% – СФП 20% Г) ОФП 50% – СФП 50%
366.	Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена в соревновательном периоде.....	А) ОФП 40% – СФП 60% Б) ОФП 30% – СФП 70% В) ОФП 20% – СФП 80% Г) ОФП 50% – СФП 50%
367.	Тактическая подготовка спортсмена	А) направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта Б) это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. В) это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику Г) навязывание сопернику действий, выгодных для себя
368.	Пассивная тактика — это.....	А) это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику Б) навязывание сопернику действий, выгодных для себя В) активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Г) определяется той задачей, которую ставят перед спортсменом
369.	Активная тактика — это.....	А) это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику Б) навязывание сопернику действий, выгодных

		<p>для себя</p> <p>В) активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.</p> <p>Г) определяется той задачей, которую ставят перед спортсменом</p>
370.	Смешанная тактика включает.....	<p>А) это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику</p> <p>Б) навязывание сопернику действий, выгодных для себя</p> <p>В) активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.</p> <p>Г) определяется той задачей, которую ставят перед спортсменом</p>
371.	Общая тактическая подготовка	<p>А) освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.</p> <p>Б) направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.</p> <p>В) формирование тактического мышления</p> <p>Г) направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приёмам</p>
372.	Специальная тактическая подготовка.....	<p>А) освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.</p> <p>Б) направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.</p> <p>В) формирование тактического мышления</p> <p>Г) направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приёмам</p>
373.	Тактический план – это	<p>А) общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная</p> <p>Б) распределение сил на протяжении всего соревнования с учётом режима</p> <p>В) план проведения предстоящего состязания составляется совместно спортсменом и тренером как программа основных действий отдельных спортсменов или команды</p> <p>Г) переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования</p>
374.	Психологическая подготовка спортсмена	<p>А) развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта</p> <p>Б) вид подготовки предусматривает также обучение приёма активной саморегуляции психических состояний</p> <p>В) совокупность психолого-педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов</p> <p>Г) осуществляться вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с помощью специально выполняет определённые задания</p>

375.	Формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании	<p>А) Общей психологической подготовки</p> <p>Б) Специальная психологическая подготовка</p> <p>В) Целеустремлённость</p> <p>Г) Настойчивость и упорство</p>
376.	Интеллектуальная подготовка	<p>А) направлена на осмысление сути спортивной деятельности</p> <p>Б) готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности</p> <p>В) способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований</p> <p>Г) отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке</p>
377.	Основы построения спортивной тренировки.....	<p>А) Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта.</p> <p>Б) составляют три уровня тренировочных занятий: микро-, мезо- и макроструктуры</p> <p>В) естественную основу структуры тренировок в целом составляют объективные закономерности развития тренированности спортсменов</p> <p>Г) Построение тренировки на основе циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы; величину воздействий, восстановительные процедуры и обеспечить рост спортивной работоспособности спортсмена в избранном виде спорта.</p>
378.	Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется.....	<p>А) пренебрежение особенностями частей занятий может привести к непроизводительным тратам времени, а иногда и нанести вред здоровью спортсменов</p> <p>Б) изменениями энергозатрат спортсменов в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов; зону вработываемости; относительно устойчивого состояния работоспособности; снижения работоспособности</p> <p>В) сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.</p> <p>Г) зависит от количества занятий, чередования их направленности и величины нагрузки, суточного ритма работоспособности спортсменов.</p>
379.	Продолжительность микроцикла	А) 2–14 дней

	тренировочных занятий длится	Б) 3–7 дней В) 7–21 день Г) 6–18 дней
380.	Динамика нагрузок по объёму работы в микроцикле: Средняя – Большая – Средняя – Большая – Средняя – Большая – Отдых	А) «Однопиковая» Б) «Трёхпиковая» В) Последовательное возрастание нагрузки Г) Последовательное убывание нагрузки
381.	Динамика нагрузок по объёму работы в микроцикле: Средняя – Значительная – Большая – Большая – Значительная – Отдых	А) «Однопиковая» Б) «Трёхпиковая» В) Последовательное возрастание нагрузки Г) Последовательное убывание нагрузки
382.	Динамика нагрузок по объёму работы в микроцикле: – Малая – Средняя – Значительная – Значительная – Большая – Отдых	А) «Однопиковая» Б) «Трёхпиковая» В) Последовательное возрастание нагрузки Г) Последовательное убывание нагрузки
383.	Динамика нагрузок по объёму работы в микроцикле: Большая – Большая – Значительная – Значительная – Средняя – Малая – Отдых	А) «Однопиковая» Б) «Трёхпиковая» В) Последовательное возрастание нагрузки Г) Последовательное убывание нагрузки
384.	Предсоревновательные (подводящие) микроциклы....	А) Моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний Б) Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованию В) Напряжённость и содержание тренировочных занятий в специализированных микроциклах наиболее приближена к режиму и условиям соревнований Г) По мере приближения основного соревнования содержание, режима и условия занятий в специализированных микроциклах все полнее воспроизводят характер соревновательной деятельности, распорядок и другие условия предстоящего состязания.
385.	Соревновательные микроциклы определяется	А) в соответствии с программой соревнований Б) структурой и продолжительностью микроциклов, спецификой соревнований, номерами программы, общим количеством стартов и паузами между ними. В) выделением соревновательных микроциклов с короткими, средними и длинными интервалами между состязаниями. Г) построением тренировочных занятий с учётом положительного взаимодействия отдельных заданий, усиливающих эффективность тренировки.
386.	Микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания	А) Предсоревновательные (подводящие) микроциклы

	со спортивной специализацией спортсмена подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные)	Б) Соревновательные микроциклы В) Восстановительные микроциклы Г) Собственно тренировочные микроциклы
387.	Для быстрого устранения явлений утомления после перенесённых нагрузок применяются	А) Предсоревновательные (подводящие) микроциклы Б) Соревновательные микроциклы В) Восстановительные микроциклы Г) Собственно тренировочные микроциклы
388.	Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа в течении	А) 3–6 микроциклов Б) 30– 45 дней В) 45–60 дней Г) 2 –3 месяца
389.	Проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приёмов.	А) Втягивающий мезоцикл Б) Базовый мезоцикл В) Контрольно-подготовительный мезоцикл Г) Предсоревновательные мезоциклы
390.	Характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.	А) Втягивающий мезоцикл Б) Базовый мезоцикл В) Контрольно-подготовительный мезоцикл Г) Предсоревновательные мезоциклы
391.	Представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.	А) Втягивающий мезоцикл Б) Базовый мезоцикл В) Контрольно-подготовительный мезоцикл Г) Предсоревновательные мезоциклы
392.	В нем проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение..... функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование освоенных технико-тактических приёмов.	А) Втягивающий мезоцикл Б) Базовый мезоцикл В) Контрольно-подготовительный мезоцикл Г) Предсоревновательные мезоциклы
393.	Мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных.	А) Соревновательные мезоциклы Б) Восстановительные мезоциклы В) Восстановительно-поддерживающие мезоциклы Г) Предсоревновательные мезоциклы

394.	Типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.....	А) Соревновательные мезоциклы Б) Восстановительные мезоциклы В) Восстановительно-поддерживающие мезоциклы Г) Предсоревновательные мезоциклы
395.	Восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.....	А) Соревновательные мезоциклы Б) Восстановительные мезоциклы В) Восстановительно-поддерживающие мезоциклы Г) Предсоревновательные мезоциклы
396.	Планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена.....	А) Соревновательные мезоциклы Б) Восстановительные мезоциклы В) Восстановительно-поддерживающие мезоциклы Г) Предсоревновательные мезоциклы
397.	Тренировки в условиях среднегорья и высокогорья	А) получившие название фазы острой акклиматизации, характеризуются наиболее сильными сдвигами в деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Б) 1400—2900 м и выше над уровнем моря заняла прочное место в системе подготовки взрослых и юных спортсменов высокой квалификации В) направлена на решение двух основных задач: подготовку спортсменов к выступлению в соревнованиях на этой высоте и повышение работоспособности на равнине или в условиях предгорья Г) пребывания в среднегорья характеризуется снижением физиологических сдвигов.
398.	Состояние «спортивной формы».....	А) становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Б) объективная закономерность развития В) состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата Г) характеризуется высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков
399.	Соответствует фазе приобретения спортивной формы.....	А) Подготовительный период Б) Соревновательный период. В) Переходный период Г) Состояние «спортивной формы»

400.	Фаза ее стабилизации спортивной формы.....	А) Подготовительный период Б) Соревновательный период. В) Переходный период Г) Состояние «спортивной формы»
401.	Фаза временной утраты спортивной формы.....	А) Подготовительный период Б) Соревновательный период. В) Переходный период Г) Состояние «спортивной формы»
402.	Структура многолетней подготовки.....	А) подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов Б) количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, В) спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов Г) Группы обучения в СДЮШОР и ШВСМ Начальной подготовки. Учебно-тренировочные. Спортивного совершенствования. Высшего спортивного мастерства
403.	Сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена.	А) Планирование Б) Контроль В) Учёт Г).Регистрация
404.	Процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки	А) Планирование Б) Контроль В) Учёт Г).Регистрация
405.	Ведётся систематически, объективно, точно, достоверно и полноценно фиксирует результаты проделанной работы и состояние спортсмена; наряду с этим он должен просто и наглядно изображать регистрируемые данные	А) Планирование Б) Контроль В) Учёт Г).Регистрация

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается

знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Обучающийся, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия обучающегося с этой оценкой экзамен сдаётся в установленном порядке.

Если обучающийся набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдаёт экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Обучающиеся обязаны сдать зачёт и экзамены в соответствии с расписанием и учебным планом. Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной по данной дисциплине форме без билетов или по билетам. Преподаватель имеет право задавать обучающимся дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачёта устанавливается нормами времени. Результат сдачи заносится преподавателем в экзаменационную ведомость.

Для людей с ОВЗ

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4.2.1 Вопросы к зачету– 5 семестр

Проверяемые компетенции: ПК–3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.

12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

6 семестр

1. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
2. Практические методы ФВ.
3. Цели и задачи ФВ.
4. Система ФВ (её основы).
5. Основопологающие (системообразующие) принципы ФВ.
6. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
7. Специфические принципы ФВ.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
9. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
10. Сила (средства, методы воспитания).
11. Выносливость (средства, методы воспитания).
12. Быстрота (средства, методы воспитания).
13. Ловкость (средства, методы воспитания).
14. Гибкость (средства, методы воспитания)
15. Этап углублённого разучивания действия.
16. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий
17. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
18. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
19. Общая характеристика форм занятий ФУ.
20. Характерные признаки и типы уроков ФК.
21. Методика проведения урока ФК.
22. Педагогический анализ урока.
23. Общая и моторная плотность урока.
24. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
25. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
26. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
27. Виды планирования и документы планирования в школе.
28. Педагогический контроль (направление педконтроля).
29. Виды педагогического контроля
30. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
31. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
32. Методика проведения урока ФК в младших классах.
33. Методика проведения урока ФК в средних классах.
34. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
35. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
36. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с

учащимися СМГ.

37. ФВ учащихся в ПУ.

38. ФВ студентов в ВУЗах.

39. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.

40. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения

41. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

42. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе (направленность, средства, регулирование нагрузки).

43. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.

44. ФВ студентов специальных медицинских групп.

45. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).

46. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.

47. Спорт. Характерные черты спорта.

48. Спорт как многогранное общественное явление.

49. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.

50. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт.подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.

51. Функции спорта.

52. Профессионализм и любительство в спорте.

53. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.

54. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.

55. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.

56. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).

57. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.

58. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.

59. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)

60. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.

61. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.

62. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.

63. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.

64. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.

65. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.

66. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

67. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.

68. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок,

как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.

69. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
70. Структура средних типов тренировки и их типы.
71. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
72. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
73. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
74. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
75. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

4.2.2 Вопросы к экзамену

6 семестр

Проверяемые компетенции: ПК–3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности , ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
16. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
17. Практические методы ФВ.
18. Цели и задачи ФВ.
19. Система ФВ (её основы).
20. Основопологающие (системообразующие) принципы ФВ.
21. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
22. Специфические принципы ФВ.
23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
24. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).

29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Этап углублённого разучивания действия.
31. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
32. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
33. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
34. Общая характеристика форм занятий ФУ.
35. Характерные признаки и типы уроков ФК.
36. Методика проведения урока ФК.
37. Педагогический анализ урока.
38. Общая и моторная плотность урока.
39. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
40. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
41. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
42. Виды планирования и документы планирования в школе.
43. Педагогический контроль (направление педконтроля).
44. Виды педагогического контроля
45. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
46. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
47. Методика проведения урока ФК в младших классах.
48. Методика проведения урока ФК в средних классах.
49. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
50. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
51. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
52. ФВ учащихся в ПУ.
53. ФВ студентов в ВУЗах.
54. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
55. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
57. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе (направленность, средства, регулирование нагрузки).
58. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
59. ФВ студентов специальных медицинских групп.
60. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
61. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
62. Спорт. Характерные черты спорта.
63. Спорт как многогранное общественное явление.
64. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
65. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт.подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.

66. Функции спорта.
67. Профессионализм и любительство в спорте.
68. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
69. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
70. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
71. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
72. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
73. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
74. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
75. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
76. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
77. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
78. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
79. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
80. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
81. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
82. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
83. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
84. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
85. Структура средних типов тренировки и их типы.
86. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
87. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
88. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
89. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
90. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

5 семестр

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма и занятия физическими упражнениями.
5. Сущность, строение, содержание физической культуры
6. Функции физической культуры
7. Техника и структурные компоненты физических упражнений.
8. Биомеханические характеристики движений.
9. Вспомогательные средства ФВ.
10. Классификация ФУ и её педагогическое значение.

11. Метод, методический приём обучения учащихся физическим упражнениям.
12. Структурная основа методов ФВ.
13. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
16. Сенсорно-информационные методы: вербального, наглядного и рецепторного воздействия.
17. Практические методы ФВ.
18. Цели и задачи ФВ.
19. Основы система ФВ.
20. Принципы ФВ.
21. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
22. Специфические принципы ФВ.
23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
24. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
25. Средства и методы воспитания силовых способностей.
26. Средства и методы воспитания выносливости.
27. Средства и методы воспитания быстроты.
28. Средства и методы воспитания координации (ловкости).
29. Средства и методы воспитания гибкости.
30. Этап углублённого разучивания действия.

6 семестр

1. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
2. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
3. Квалификационные требования к специалисту по физической культуре.
4. Общая характеристика форм занятий ФУ.
5. Характеристика занятий ФУ.
6. Характерные признаки и типы уроков ФК
7. Методика проведения урока ФК.
8. Педагогический анализ урока.
9. Общая и моторная плотность урока.
10. Характеристика и способы её регулирования физической нагрузки на уроках ФК.
11. Требования к планированию и методика его составления.
12. Виды и формы планирования. Методы составления планов.
13. Документы планирования в школе.
14. Организация проведения и педагогического контроля
15. Виды педагогического контроля
16. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
17. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
18. Методика проведения урока ФК в младших классах.
19. Методика проведения урока ФК в средних классах.
20. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
21. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
22. Особенности занятий с учащимися отнесённых к специальным медицинским группам (СМГ).

23. ФВ учащихся в средних специальных учреждениях.
24. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
25. Задачи и основные направления использования средств ФК в школе.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
27. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
28. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
29. Характерные признаки и типы уроков ФК.
30. Методика проведения урока ФК.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

5.2 Дополнительная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51783>. — Загл. с экрана.
2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69820>. — Загл. с экрана.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10832>.
4. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9155>.
5. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2.
6. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69852>
7. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>.
8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.
9. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C.
10. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342.
11. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>
12. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.

: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1C2522E5-E248-4A82-В03Е-ВЕF0В548Е09А.

13. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2.

14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.

15. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.

5.3. Периодические издания:

1. Педагогика. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.

2. Новые педагогические технологии. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202>

3. Образовательные технологии (г. Москва). — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34082898>

4. Наука и школа. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>

5. Качество. Инновации. Образование. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34108966>.

6. Педагогические измерения. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>

7. Эксперимент и инновации в школе. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076860>

8. Адаптивная физическая культура. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>

9. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

10. Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name

11. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>

12. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

13. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
14. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □□URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
15. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
16. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
17. Физическая культура, спорт □ наука и практика.□URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .
18. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>; https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.
19. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
20. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>
21. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
22. Новые педагогические технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977.
23. Образовательные технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556.
24. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
25. Качество. Инновации. Образование. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766.
26. Педагогические измерения. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331.
27. Эксперимент и инновации в школе. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074>.
28. Педагогический опыт: теория, методика, практика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847>.
29. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □□URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
30. Теория и практика физической культуры. □URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
31. Адаптивная физическая культура. □□URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
32. Игра и дети. □□URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
33. Вестник Южно-Уральского государственного университета.

Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.

34. Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.

35. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.

36. Физическое воспитание и спортивная тренировка. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
13. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn—90ax2c.xn--p1ai/>.
16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.
17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Обучающемуся следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные

занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

7.4 Методические рекомендации для получения консультации

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Учебное издание

Соколов Александр Сергеевич

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной
работы для студентов 3-го курса
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Физическая культура
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 05.11.2018
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».
Усл. п. л. 6,43. Уч.-изд. л. 5,50
Тираж 1 экз. Заказ № 1090

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200