

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

**Кафедра профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры**

**И. В. ПОЛОВОГА**

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Методические материалы к изучению дисциплины  
и организации самостоятельной работы  
студентов 3-го курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 педагогическое образование  
очной и заочной форм обучения**

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

**ББК 74.267.5**  
**М 545**

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

Протокол № 4 от 19 апреля 2018 г.

***Рецензент:***

кандидат педагогических наук, доцент

***А. В. Полянский***

**Пологова, И. В.**

**М 545**      **Методика обучения физической культуре:** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и заочной формы обучения / И. В. Пологова. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 105 с. 1 экз.

Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы разработаны в соответствии ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

В методических материалах к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы студентов изложено содержание теоретического материала. Представлены вопросы для подготовки к практическим и лабораторным занятиям, задания по изучаемым темам, различные методики, которые позволяют применить теоретические знания на практике, а так же тестовые вопросы и требования для оценки знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Издание адресовано студентам 3-4-го курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и заочной форм обучения.

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

**ББК 74.267.5**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2 Содержание разделов дисциплины.....	8
2.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.2 Занятия семинарского типа.....	14
2.3 Лабораторные занятия.....	18
2.4 Примерная тематика курсовых работ.....	19
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	21
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	24
4.2 Вопросы для устного опроса.....	26
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	100
5.1 Основная литература.....	100
5.2 Периодические издания.....	102
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	103
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	104

# 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Методика обучения физической культуре» является:

- формирование готовности к реализации методик обучения в области физической культуры и спорта, как базы для развития универсальных компетенций и основы для развития профессиональных компетенций;
- научного мировоззрения;
- прикладной и практической направленности обучения физической культуре;
- привычки обосновывать высказываемые суждения.

## 1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Методика обучения физической культуре» направлена на формирование у студентов следующей компетенции: ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности; ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов; ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности;

ПК - 11 готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования; ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1.Ознакомление с различными подходами к построению общей дидактики и теории физического воспитания в содержании преподавания предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях.

2.Формирование умений к обучению школьников физической культуре по любой из альтернативных программ.

3.Формирование исследовательских умений и творческого подхода к решению методических вопросов.

4.Формирование умения и навыков самостоятельного анализа процесса обучения, исследования методологических проблем.

5.Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению практических умений проведения учебной и воспитательной работы на уровне современной школы.

6. Стимулирование самостоятельной, деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Методика обучения физической культуре» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

Для освоения дисциплины «Методика обучения физической культуре» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Теория и методика физического воспитания», а также дисциплин вариативной части профессионального цикла.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения производственной практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности;

ПК - 11 готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования;

ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ОПК-1 обучающиеся должны:

– знать роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; основные закономерности теории физического воспитания.

– уметь выявлять позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины; обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения;

– владеть методикой анализа учебного материала по физической культуре с точки зрения программного содержания, дидактических целей, возможностей воспитания и развития учащихся; методикой отбора оптимальных методических приёмов, организационных форм работы и средств обучения в соответствии с целями обучения

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-1 обучающиеся должны:

– знать сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве; цель, задачи и содержание школьной физической культуры как элемента педагогической системы учебного предмета;

– уметь разрабатывать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, четверть) и текущего программирования; обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке;

– владеть методикой оценки результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; формирования мотивации учащихся на уроке физической культуры и во внеклассной деятельности; оценки результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-2 обучающиеся должны:

– знать эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия; специфику содержания образования по предмету «Физическая культура»; способы профессионального самопознания и саморазвития;

– уметь находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия; использовать разнообразные формы организации, методы и приёмы обучения в деятельности учителя; проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

– владеть методикой выявления типичных ошибок, установления причин их возникновения; навыками использования средств физической культуры для решения поставленных задач на уроке физической культуры и во внеклассной деятельности; способами подбора оптимальных методических приёмов, организационными формами работы в соответствии с целями обучения, содержанием учебного материала и возрастными особенностями школьников

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-7 обучающиеся должны:

- знать методы и средства регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры; закономерности психического развития и особенности их проявления в учебном процессе в разные возрастные периоды;

- уметь активизировать деятельность учащихся на уроке; осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;

- владеть методикой оценки результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-11 обучающиеся должны:

- знать основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего, средне-профессионального и высшего образования различных типов;

- уметь использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета;

- владеть способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т. д.)

В результате изучения учебной дисциплины, формируя компетенцию ПК-12 обучающиеся должны:

- знать принципы и подходы к построению, многообразию профессионально-образовательных программ; структуру научно-методических основ данной дисциплины; возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;

- уметь выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра) и учебного года; учитывать физическую подготовленность и уровень здоровья занимающихся; использовать теоретические знания для генерации новых идей в области развития образования;

- владеть методикой разработки и проведения педагогических наблюдений; построения индивидуальных программ оздоровления и развития занимающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Место и значение предмета физической культуры в содержании общего и профессионального образования	Становление методики преподавания предмета физической культура. Современные и методики обучения предмету физической культура. Место и значение предмета физической культура в содержании общего и профессионального образования. Основные концепции учебного предмета физической культура. Роль предмета физической культура в педагогической системе. Государственный образовательный стандарт по предмету физической культура (федеральный и региональный компоненты). Структура содержания образования по предмету (учебная программа).	ПР, Т
2	Дидактические процессы в предмете физической культура	Особенности дидактических процессов. Субъекты дидактического взаимодействия. Этапы дидактических процессов. Структура процесса обучения двигательным действиям. Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов; дидактические принципы предмета «Физическая культура». Типовой «шаг» дидактических процессов в предмете физической культура. Цикличность дидактических процессов. Дидактические принципы в учебно–воспитательном процессе. Характеристика дидактических принципов. Урок как форма организации дидактических процессов. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.	ПР, Т



3	<p>Виды деятельности учителя в системе физического воспитания в образовательных учреждениях</p>	<p>Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Школьный урок физического воспитания – основная форма учебной работы. Подготовка учителя к уроку. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения задач. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания. Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях. Технология преподавания предмета физическая культура в общеобразовательной школе. Постановка цели в циклах технологии учебно-воспитательного процесса. Методические особенности преподавания предмета физическая культура в начальной школе. Методические особенности преподавания предмета физическая культура в средней и старшей школе. Закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения. Методика воспитания психофизических качеств. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.</p>	<p>ПР, Т</p>
4	<p>Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура</p>	<p>Основные тенденции развития систем образования в мировой педагогической практике. Обучение в сотрудничестве. Развивающее обучение на уроках физической культуры. Значение, задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп. Влияние на организм низкой двигательной активности. Основы распределения школьников по состоянию здоровья.</p>	<p>ПР</p>

		<p>Методика обследования и врачебно-педагогических наблюдений. Задачи, содержание, особенности методики занятий при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Задачи, содержание, особенности методики занятий при заболевании миопией (нарушение зрительного анализатора). Задачи, содержание, особенности методики занятий при заболевании сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.</p>	
5	<p>Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса</p>	<p>Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе. Формы организации и требования контроля в учебно-воспитательном процессе. Анализ урока по физической культуре в общеобразовательных учебных учреждениях. Цели и методы анализа урока по физической культуре в школе. Схема анализа урока. Анализ урока методом рейтинга. Определение нагрузки урока по частоте сердечных сокращений. Определение продуктивности урока по физической культуре. Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса. Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебно-воспитательного процесса. Критерии оценок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе.</p>	<p>ПР, Т</p>

6	Физическая культура в средних специальных учебных заведениях	<p>Организация учебного процесса в средних специальных учебных заведениях. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание учащихся в специальных медицинских группах. Особенности организации и проведения контроля в средних специальных учебных заведениях. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Содержание и методика проведения занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Производственная гимнастика: формы и средства, методика составления комплексов различных форм. Разделы работы: агитационно-пропагандистская; физкультурно-оздоровительная; работа со спортивной и спортивно-патриотической направленностью. Основные виды занятий физическими упражнениями учащихся средних специальных учебных заведений во внеучебное время. Массовые спортивные и туристические мероприятия в системе среднего профессионального образования.</p>	ПР, Т
7	Особенности физического воспитания студенческой молодежи	<p>Общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное, гигиеническое и оздоровительно-рекреационное направления. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия. Подготовка и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами в общежитиях. Основная форма физического воспитания в вузе.</p>	У, ПР, Т

8	Место физической культуры организации трудовой деятельности взрослого населения	Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Динамика оперативной работоспособности в процессе рабочего дня. Роль физической культуры в организации труда и отдыха (утомление, восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное, общеподготовительное, спортивное и профессионально-прикладное. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Основы силовой оздоровительной тренировки «Изотон» в среднем возрасте. Физическое воспитание в группах здоровья. Особенности использования круговой тренировки и стретчинга с людьми пожилого и старшего возраста.	ПР, Т
9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Нетрадиционные виды физических упражнений.	Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Дни здоровья и спорта. Подвижные игры и эстафеты. Соревнования по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Шейпинг. Горизонтальный пластический балет.	ПР, Т
10	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	Роль специальных педагогических технологий в обеспечении здоровьесбережения на уроке. Театр физического развития и оздоровления.	ПР, Т

		<p>Антистрессовая пластическая гимнастика. «Реабилитационные» возможности цвета в физическом воспитании младших школьников с особенностями развития. Занятия по повышению концентрации внимания у гиперактивных детей 7–8 лет с использованием подвижных игр. Профилактика плоскостопия с использованием средств физической культуры. Педагогические принципы ориентации подростков на здоровый образ жизни через физическую активность. Особенности развития физических качеств у младших школьников с помощью казачьих подвижных игр.</p>	
11	<p>Оздоровительная физическая культура. Направления и виды.</p>	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные), по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные, самостоятельные), по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе). Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения, средства закаливания, оздоровительный массаж, гигиенические факторы, психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (несложными формами), с близорукостью. Физкультурно-оздоровительные системы.</p>	У, ПР, Т

		Нетрадиционные средства оздоровления. Оздоровительные танцы. Восточные системы и средства оздоровления. Тропы Здоровья.	
12	Планирование и учет работы по физическому воспитанию различными группами населения.	Изучение анамнеза и физического развития. Комплексный урок – основная форма занятия, содержание. Особенности применения спортивных и подвижных игр. Система оценки уровня физического состояния занимающихся. Самоконтроль. Дневник исследований. Протоколы исследований. Таблицы оценок. Составление индивидуальных карт здоровья. Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий). Карта схема двигательной активности школьников в режиме учебного дня и недели. Индивидуальный месячный план тренировок.	У, ПР, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

## 2.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Место и значение предмета физическая культура в содержании общего профессионального образования	Становление теории и методики преподавания предмета «физическая культура». Основные концепции предмета. Функции педагогической системы предмета. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «физическая культура».	Т, ПР

2	<p>Дидактические процессы в предмете физическая культура</p>	<p>Использование методов обучения на занятиях физической культурой. Методы, предполагающие сенсорную передачу информации. Методы, предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации. Методы срочной информации. Типы уроков по физической культуре. Методы, предполагающие сенсорную передачу информации. Методы, предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации. Методы срочной информации. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; метод словесного воздействия. Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функции слова. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий; требования, предъявляемые к современной терминологии.</p>	Т, ПР
3	<p>Виды деятельности учителя в системе физического воспитания образовательных учреждениях</p>	<p>Методика обучения двигательным действиям в детских дошкольных учреждениях. Гимнастика и ее использование для физического воспитания дошкольников, методика проведения подвижных игр. Применение спортивных упражнений в физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня детских дошкольных учреждений. Технология разработки документов планирования в общеобразовательной школе. Конспект урока – изучения нового двигательного действия. Основные показатели физического развития. Педагогические особенности физического воспитания младших школьников. Педагогические особенности физического воспитания учащихся среднего школьного возраста. Педагогические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.</p>	Т, ПР

4	Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура	«Игровое проектирование» (составление комплекса одной из форм физкультурно-оздоровительной работы). Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Особенности дифференцированного и индивидуального подхода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних и старших классах. Коррекция недостатков телосложения у детей среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.	Т, ПР
5	Педагогический контроль в технологиях учебно-воспитательного процесса	Виды и формы организации контроля в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в школе. Нагрузка и отдых в физическом воспитании. Определение нагрузки урока по пульсу. Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений. Продуктивность урока физической культуры. Определить продуктивность урока путем хронометрирования. Анализ урока по физической культуре, методика проведения. Метод рейтинга и способы построения оценочной шкалы. Основные показатели оценки и контроля подготовленности спортсмена. Учет в физическом воспитании школьников. Педагогическое наблюдение.	ПР, Т
6	Физическая культура средних специальных учебных заведениях	Формы организации и проведения занятий со школьниками и обучающимися профессиональных учебных заведений. Общие нравственные принципы в сфере ФК и С. Нормы этики в ФК и С: целеустремленность гармоничного развития физических и духовных способностей,	ПР, Т



		всесторонняя подготовленность к творческому труду и защите Родины. Активная позиция на благо общества; вклад в развитие ФК и С. Формирование этических норм через упражнение, приучение. Единство трудового и ФВ. Прикладное направление всех сторон воспитания.	
7	Особенности физического воспитания студенческой молодежи	Обоснование методологических подходов и принципов формирования физической культуры личности студента. Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра. Количественные показатели достижений учащихся. Условия практического применения изучаемого упражнения.	У, ПР, Т
8	Место физической культуры организации трудовой деятельности взрослого населения	Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых. Изменение содержания занятия, методики и общего построения физического воспитания в зависимости от возрастных особенностей контингента, особенностей состояния здоровья и уровня предварительной подготовленности, особенностей профессиональной деятельности.	ПР
9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Нетрадиционные виды физических упражнений.	Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе. Общая характеристика планирования физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности. Фитнес-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности: бодибилдинг, шейпинг, изотон, калланетика, пилатес.	ПР, Т
10	Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования – основа здоровьесберегающего образовательного процесса. Психологические и физиологические особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.	ПР, Т

		Диагностика и прогнозирование физического развития детей. Методика занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.	
11	Оздоровительная физическая культура. Направления и виды.	Физкультурно-оздоровительные системы. Нетрадиционные средства оздоровления. Основы теории и методики развития физических качеств в оздоровительной физической культуре. Формы организации оздоровительного физического воспитания детей школьного возраста. Особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого и пожилого возраста	У, ПР, Т
12	Планирование и учет работы по физическому воспитанию с различными группами населения.	Технология дифференцированного физкультурного образования: предварительные тестирования; дифференцированное планирование содержания занятий; дифференцированный контроль и оценка освоения. Система оценки уровня физического состояния занимающихся. Дневник самоконтроля. Таблицы оценок физического развития. Составление индивидуальных карт здоровья. Дневник физрука.	У, ПР, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3 Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Дидактические процессы в предмете физическая культура	Оценка физического развития школьника. Оценка физической подготовленности школьников.	З

2	Виды деятельности учителя в системе физического воспитания в образовательных учреждениях	Тестовые задания по программе общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура». Построение различных типов уроков по физической культуре в школе. Документы планирования в образовательных учреждениях. Методика построения уроков по различным видам комплексной программы.	З
3	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса	Определение нагрузки урока по пульсу. Определение продуктивности урока. Анализ урока по физической культуре.	З, Т
4	Физическая культура в средних специальных учебных заведениях	Моделирование программы обучения в двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление модели обучения двигательному действию.	З, Т
5	Особенности физического воспитания студенческой молодежи	Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов	З, У
6	Место физической культуры организации трудовой деятельности взрослого населения	Двигательная реабилитация – регламентация упражнений, дозировка нагрузки и отдыха с учетом динамики состояния травмированного человека.	З, У

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, З – защита лабораторной работы.

#### 2.4 Примерная тематика курсовых работ

1. Особенности развития силовых способностей у девушек
2. Формирование и развитие у школьников убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
3. Развитие скоростных способностей с использованием подвижных игр у девочек 10-12 лет
4. Здоровьесбережение на уроках физической культуры

5. Развитие силовых способностей у мальчиков старшего школьного возраста на уроках физической культуры
6. Воспитание выносливости у старших школьников на уроках физкультуры с использованием средств легкой атлетики
7. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания школьников старших классов
8. Реализация компетентного подхода в обучении физической культуре
9. Особенности внеклассной работы по физической культуре
10. Организация внеклассной работы школьников (на примере секции по виду спорта)
11. Разработка технологии профилактики нарушений осанки у девочек 10-12 лет с использованием специальных коррегирующих упражнений
12. Особенности развития физических качеств у школьников среднего возраста
13. Уроки инновационного типа в работе современного учителя физической культуры
14. Воспитание выносливости у младших школьников с использованием подвижных игр
15. Проблемная ситуация на уроке физической культуры
16. Подвижные игры как средство развития координационных способностей у младших школьников
17. Формирование творческой личности при обучении физической культуре
18. Активизация познавательного интереса к физической культуре у школьников
19. Дидактическая игра на уроке физической культуры
20. Активные методы обучения на уроке современного учителя физической культуры
21. Информационные технологии в обучении физическим упражнениям
22. Технология проектного обучения на занятиях в спортивных секциях
23. Воспитание положительной мотивации к физической активности на занятиях боевыми искусствами у мальчиков 10-12 лет
24. Обоснование комплексного подхода в формировании здорового образа жизни у школьников начальных классов
25. Плавание как средство развития физических качеств
26. Развитие двигательных координационных способностей на уроках физической культуры в начальной школе

27. Исследование влияния занятий плаванием на физическое состояние юношей 16-18 лет

28. Комплексный подход к формированию культуры здоровья у девочек 10-12 лет.

29. Значение игрового метода в аспекте повышения эффективности урока физической культуры у школьников начальных классов.

30. Контроль за уровнем здоровья девочек старших классов на занятиях физической культурой.

31. Физическое воспитание мальчиков и девочек на занятиях по плаванию.

32. Развитие гибкости у девочек 10-12 лет через использование специальных упражнений в бассейне.

33. Музыкально-двигательные упражнения как средство оптимизации урока физической культуры у девочек 8-10 лет.

### **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 практическому занятию по разделу: Место и значение предмета физическая культура содержания общего и профессионального образования	Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников ( в таблицах и схемах) [Электронный ресурс]: методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274974">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274974</a> .
2	Подготовка к практическому занятию по разделу: Дидактические процессы в предмете физическая культура	Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463279">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463279</a>
3	Подготовка к практическому занятию по разделу:	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: сборник учебно-методических

	Виды деятельности учителя в системе физического воспитания в образовательных учреждениях	материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260</a>
4	Подготовка к практическому занятию по разделу: Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261</a>
5	Подготовка к практическим занятиям по разделу: Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса.	Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429366">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429366</a>
6	Подготовка к практическому заданию по разделу: Физическая культура в средних специальных учебных заведениях	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a>
7	Подготовка к практическим занятиям по разделу: Особенности физического воспитания студенческой молодежи	Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза на основе педагогики мобильного обучения [Электронный ресурс]: монография / Р.С. Наговицын ; Министерство образования и науки РФ, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко. - Глазов : Глазовский государственный педагогический институт, 2014. - 332 с. - Библиогр. в кн. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458733">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458733</a>

8	Подготовка к практическим занятиям по разделу: Место физической культуры организации трудовой деятельности взрослого населения	к	Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a>
9	Подготовка практического задания по разделу: Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Нетрадиционные виды физических упражнений.		Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a>
10	Подготовка к практическому занятию по теме: Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	к	Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл. - Библиогр.: с. 70-72. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956</a>
11	Подготовка практического задания по теме:  Оздоровительная физическая культура. Направления и виды.		Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл. - Библиогр.: с. 70-72. ; - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956</a>
12	Подготовка к практическому занятию по теме:	к	Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации,

Планирование и учет работы по физическому воспитанию различными группами населения.	Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл. - Библиогр.: с. 70-72. ; URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457956</a>
---	--

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 Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
<b>6 семестр</b>			
1	Место и значение предмета физическая культура в содержании общего и профессионального образования	Практическая работа Устный опрос	10 5
2	Дидактические процессы в предмете физическая культура	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 2 8
3	Виды деятельности учителя в системе физического воспитания в образовательных учреждениях	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 2 8



4	Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура	Практическая работа Устный опрос	10 5
5		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
1	Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 2 8
2	Физическая культура в средних специальных учебных заведениях	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 5 5
3	Особенности физического воспитания студенческой молодежи	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 5 5
4	Место физической культуры в организации трудовой деятельности взрослого населения	Практическая работа Устный опрос Лабораторная работа	5 5 5
5		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>
<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	2	3	4
<b>8 семестр</b>			
1	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Нетрадиционные виды физических упражнений.	Практическая работа Устный опрос	10 5
2	Применение	Практическая работа	10

	здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	Устный опрос	5
3	Оздоровительная физическая культура. Направления и виды.	Практическая работа Устный опрос	10 5
4	Планирование и учет работы по физическому воспитанию с различными группами населения.	Практическая работа Устный опрос	10 5
5		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### 4.2 Вопросы для устного опроса

##### Проверяемые компетенции: ОПК-1, ПК-1, ПК–2.

##### 6 семестр

Тема 1 Место и значение предмета физическая культура в содержании общего и профессионального образования

1 Становление методики преподавания предмета физическая культура.

2 Современные и методики обучения предмету физическая культура.

3 Место и значение предмета физическая культура в содержании общего и профессионального образования.

4 Основные концепции учебного предмета физическая культура.

5 Роль предмета физическая культура в педагогической системе.

6 Государственный образовательный стандарт по предмету физическая культура (федеральный и региональный компоненты).

7 Структура содержания образования по предмету (учебная программа).

8 Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовки учащихся.

9 Структура альтернативных программ.

10 Направленность и содержание частей программы прикладной подготовки (базовый компонент).

11 Реализация содержания программы в зависимости от

национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент).

## Тема 2 Дидактические процессы в предмете физическая культура

- 1 Особенности дидактических процессов.
- 2 Субъекты дидактического взаимодействия.
- 3 Этапы дидактических процессов.
- 4 Структура процесса обучения двигательным действиям.
- 5 Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов; дидактические принципы предмета «Физическая культура».
- 6 Типовой «шаг» дидактических процессов в предмете физическая культура.
- 7 Цикличность дидактических процессов.
- 8 Дидактические принципы в учебно-воспитательном процессе.
- 9 Характеристика дидактических принципов.
- 10 Урок как форма организации дидактических процессов. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач.
- 11 Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе.
- 12 Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.

## Тема 3 Виды деятельности учителя в системе физического воспитания в образовательных учреждениях

- 1 Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
- 2 Школьный урок физического воспитания – основная форма учебной работы. Подготовка учителя к уроку.
- 3 Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения задач.
- 4 Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.
- 5 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
- 6 Технология преподавания предмета физическая культура в общеобразовательной школе.
- 7 Постановка цели в циклах технологии учебно-воспитательного процесса.
- 8 Методические особенности преподавания предмета физическая культура в начальной школе.
- 9 Методические особенности преподавания предмета физическая культура в средней и старшей школе.

10 Закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения.

11 Методика воспитания психофизических качеств.

12 Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Тема 4 Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура

1 Основные тенденции развития систем образования в мировой педагогической практике.

2 Обучение в сотрудничестве.

3 Развивающее обучение на уроках физической культуры.

4 Значение, задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп.

5 Влияние на организм низкой двигательной активности.

6 Основы распределения школьников по состоянию здоровья.

7 Методика обследования и врачебно-педагогических наблюдений.

8 Задачи, содержание, особенности методики занятий при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

9 Задачи, содержание, особенности методики занятий при заболевании миопией (нарушение зрительного анализатора).

10 Задачи, содержание, особенности методики занятий при заболевании сердечно-сосудистой системы и внутренних органов.

11 Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.

## **7 семестр**

**Проверяемые компетенции: ПК-11, ПК-12, ПК-1, ПК-7.**

Тема 1 Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса

1 Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса.

2 Виды контроля в учебно-воспитательном процессе.

3 Формы организации и требования контроля в учебно-воспитательном процессе.

4 Анализ урока по физической культуре в общеобразовательных учебных учреждениях.

5 Цели и методы анализа урока по физической культуре в школе. Схема анализа урока.

6 Анализ урока методом рейтинга.

7 Определение нагрузки урока по частоте сердечных сокращений.

8 Определение продуктивности урока по физической культуре.

9 Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса.

10 Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебно-воспитательного процесса.

11 Критерии оценок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.

12 Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе.

Тема 2: Физическая культура в средних специальных учебных заведениях.

1 Организация учебного процесса в средних специальных учебных заведениях.

2 Планирование и учет работы по физическому воспитанию в средних специальных учебных заведениях.

3 Физическое воспитание учащихся в специальных медицинских группах.

4 Особенности организации и проведения контроля в средних специальных учебных заведениях.

5 Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

6 Содержание и методика проведения занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

7 Производственная гимнастика: формы и средства, методика составления комплексов различных форм.

8 Разделы работы: агитационно-пропагандистская; физкультурно-оздоровительная; работа со спортивной и спортивно-патриотической направленностью.

9 Массовые спортивные и туристические мероприятия в системе среднего профессионального образования.

10 Основные виды занятий физическими упражнениями учащихся средних специальных учебных заведений во внеучебное время.

Тема 3: Особенности физического воспитания студенческой молодежи

1 Общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное, гигиеническое и оздоровительно-рекреационное направления.

2 Содержание учебной программы для высших учебных заведений.

3 Оценка успеваемости.

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

5 Подготовка и проведение массовых физкультурно-спортивных

мероприятий.

6 Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях.

7 Физкультурно-оздоровительная работа со студентами в общежитиях.

8 Основная форма физического воспитания в вузе.

Тема 4: Место физической культуры в организации трудовой деятельности взрослого населения

1 Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.

2 Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

3 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Динамика оперативной работоспособности в процессе рабочего дня.

4 Роль физической культуры в организации труда и отдыха (утомление, восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня).

5 Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья.

6 Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное, общеподготовительное, спортивное и профессионально-прикладное.

7 Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

8 Основы силовой оздоровительной тренировки «Изотон» в среднем возрасте.

9 Физическое воспитание в группах здоровья.

10 Особенности использования круговой тренировки и стретчинга с людьми пожилого и старшего возраста.

## **8 семестр**

**Проверяемые компетенции: ОПК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-11, ПК-12.**

Тема 1: Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Нетрадиционные виды физических упражнений.

1 Многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

2 Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Задачи, содержание, особенности методики организации и проведения.

3 Подвижные игры и эстафеты. Задачи, содержание, особенности методики организации и проведения.

4 Дни здоровья и спорта. Задачи, содержание, особенности методики организации и проведения.

5 Соревнования по видам спорта.

6 Атлетическая гимнастика. Задачи, содержание, особенности методики занятий.

7 Шейпинг. Задачи, содержание, особенности методики занятий.

8 Горизонтальный пластический балет. Задачи, содержание, особенности методики занятий.

Тема 2: Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры.

1 Роль специальных педагогических технологий в обеспечении здоровьесбережения на уроке.

2 Театр физического развития и оздоровления.

3 Антистрессовая пластическая гимнастика.

4 «Реабилитационные» возможности цвета в физическом воспитании младших школьников с особенностями развития.

5 Занятия по повышению концентрации внимания у гиперактивных детей 7–8 лет с использованием подвижных игр

6 Профилактика плоскостопия с использованием средств физической культуры.

7 Педагогические принципы ориентации подростков на здоровый образ жизни через физическую активность.

8 Особенности развития физических качеств у младших школьников с помощью казачьих подвижных игр.

Тема 3: Оздоровительная физическая культура. Направления и виды.

1 Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные), по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные, самостоятельные), по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

2 Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения, средства закаливания, оздоровительный массаж, гигиенические факторы, психологические средства воздействия.

3 Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.

4 Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей.

5 Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

6 Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (несложными формами), с близорукостью.

7 Физкультурно-оздоровительные системы.

8 Нетрадиционные средства оздоровления.

9 Оздоровительные танцы.

10 Восточные системы и средства оздоровления.

## 11 Тропы Здоровья.

Тема 4: Планирование и учет работы по физическому воспитанию с различными группами населения.

1 Изучение анамнеза и физического развития.

2 Комплексный урок – основная форма занятия, содержание.

3 Особенности планирования применяемых спортивных и подвижных игр.

4 Система оценки уровня физического состояния занимающихся.

5 Дневник исследований.

5 Протоколы исследований.

6 Таблицы оценок.

7 Составление индивидуальных карт здоровья.

8 Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий).

9 Карта схема двигательной активности школьников в режиме учебного дня и недели.

10 Индивидуальный месячный план тренировок.

### **4.3 Тестовые задания по дисциплине «Методика обучения физической культуре»**

**Проверяемые компетенции: ОПК-1, ПК-1, ПК–2, ПК–7, ПК-11, ПК–12.**

#### **6 семестр (100 вопросов)**

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

(один ответ)

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

4) гигиенические факторы;

Правильные ответы 1.

2.В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

(один ответ)

1) координационных способностей;

2) силы и силовых способностей;

3) скоростных способностей;

4) общей выносливости.

Правильные ответы 1.

3.В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют



формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

(один ответ)

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упражнения основной гимнастики;
- 3) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 4) сюжетные подвижные игры.

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

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

Правильные ответы 4.

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

(один ответ)

- 1) воспитания физических качеств у детей;
- 2) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- 3) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- 4) предупреждение у детей утомления, отдыха.

Правильные ответы 4.

6. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

(один ответ)

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

Правильные ответы 1.

7. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры) более чем на:

(один ответ)

- 1) 10-15%;
- 2) 50%;
- 3) 20-25%;
- 4) 80%.

Правильные ответы 2.

8. В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают

упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее:

(один ответ)

- 1) 90-105 уд/мин;
- 2) 130-140 уд/мин;
- 3) 115-125 уд/мин;
- 4) 150-160 уд/мин.

Правильные ответы 3.

9.В 5-7 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

(один ответ)

- 1) 100-110 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 140-150 уд/мин;
- 4) 160-165 уд/мин.

160-165 уд/мин.

Правильные ответы 2.

10.В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

(один ответ)

1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;

2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

3) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

4) принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Правильные ответы 1.

11.Под двигательной активностью понимают:

(один ответ)

1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

2) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;

3) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

Правильные ответы 1.

12.В период обучения в общеобразовательной школе двигательная

активность учащихся при переходе из класса в класс:

(один ответ)

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) остается без изменения;
- 3) значительно увеличивается;
- 4) все более уменьшается.

Правильные ответы 4.

13. Укажите среди ниже перечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

(один ответ)

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

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) 20-25 с.
- 2) 3-4 с
- 3) 15 с;
- 4) 6-8 с

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) расчлененному методу;
- 2) сопряженному методу;
- 3) целостному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

Правильные ответы 3.

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

(один ответ)

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения;
- 3) упражнения на частоту движений;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

Правильные ответы 2.

17. Отличительной особенностью физкультурных занятий в

начальной школе является акцент на решение:

(один ответ)

- 1) оздоровительных задач;
- 2) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания;
- 3) образовательных задач;
- 4) воспитательных задач

Правильные ответы 1.

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

(один ответ)

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
- 3) максимальной частоты движений
- 4) простой и сложной двигательной реакции

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) слабую, среднюю, сильную;
- 2) основную, подготовительную, специальную;
- 3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) средней медицинской группой;
- 3) физкультурной группой;
- 4) подготовительной медицинской группой

Правильные ответы 4.

21. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в

состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

(один ответ)

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

Правильные ответы 1.

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

(один ответ)

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

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 3) легкоатлетические упражнения;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статистическими напряжениями.

Правильные ответы 4.

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

(один ответ)

- 1) 90-100 уд/мин
- 2) 130-150 уд/мин
- 3) 110-125 уд/мин
- 4) 160-175 уд/мин

Правильные ответы 3.

25. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем

величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

(один ответ)

- 1) по внешним признакам утомления;
- 2) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей;
- 3) по частоте дыхания;
- 4) по пульсу (по частоте сердечных сокращений).

Правильные ответы 2.

26. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

(один ответ)

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 3 раза в неделю
- 3) 2 раза в неделю
- 4) 4 раза в неделю

Правильные ответы 2.

27. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкульт-паузы проводятся

(один ответ)

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 3) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

Правильные ответы 1.

28. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

(один ответ)

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

Правильные ответы 2.

29. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после.....непрерывной работы:

(один ответ)

- 1) 20-25 мин

2) 40-45 мин;

3) 30-35 мин

4) 1 ч.

Правильные ответы 1.

30. Под техникой физических упражнений понимают:

(один ответ)

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

Правильные ответы 1.

31. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

(один ответ)

1) образовательные

2) оздоровительные

3) воспитательные

4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Правильные ответы 4.

32. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

(один ответ)

1) одна задача;

2) три задачи

3) пять – шесть задач.

4) четыре задачи

Правильные ответы 2.

33. В основной части урока физической культуры вначале:

(один ответ)

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;

2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;

4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

Правильные ответы 2.

34. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-

силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

(один ответ)

- 1) в водной части урока
- 2) в начале основной части урока
- 3) в подготовительной части урока
- 4) в середине или конце основной части урока.

Правильные ответы 2.

35. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

(один ответ)

- 1) 15-18 мин
- 2) 25-30 мин
- 3) 20 мин;
- 4) 35 мин

Правильные ответы 2.

36. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе

(один ответ)

- 1) 10 мин;
- 2) 3-5 мин;
- 3) 7 мин;
- 4) 1-2 мин.

Правильные ответы 2.

37. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

(один ответ)

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

Правильные ответы 2.

38. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

(один ответ)

- 1) вводной;
- 2) основной;
- 3) подготовительной;
- 4) заключительной.

Правильные ответы 2.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:



(один ответ)

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

Правильные ответы 2.

40. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должны быть в пределах:

(один ответ)

1) 12-13С;

2) 18-20 С

3) 14-16 С

4) 22-24С

Правильные ответы 2.

41. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

(один ответ)

1) фронтальный

2) одновременный

3) поточный

4) групповой.

Правильные ответы 1.

42. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

(один ответ)

1) 4-5 упражнений;

2) 14-15 упражнений;

3) 8-10 упражнений;

4) 16-18 упражнений.

Правильные ответы 3.

43. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего:

(один ответ)

1) непрерывным;

2) слитным;

3) поточным;

4) фронтальным.

Правильные ответы 2.

44. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

(один ответ)

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание правильных мышечно-двигательных ощущений;
- 3) создание оптимальной плотности урока;
- 4) дозирование физических нагрузок.

Правильные ответы 2.

45. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

(один ответ)

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в конце основной части урока;
- 3) в середине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

Правильные ответы 2.

46. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

(один ответ)

- 1) на выносливость;
- 2) на быстроту движений;
- 3) на координацию движений;
- 4) на силу.

Правильные ответы 3.

47. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений - выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

(один ответ)

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

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);

- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

Правильные ответы 2.

49. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

(один ответ)

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100-110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150-160 уд/мин.

Правильные ответы 2.

50. Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании

(один ответ)

- 1) объяснение
- 2) указание,
- 3) демонстрация
- 4) контрольные испытания

Правильные ответы 4.

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

(один ответ)

- 1) методикой обучения;
- 2) физическим образованием
- 3) физической культурой;
- 4) физическим воспитанием.

Правильные ответы 1.

52. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

(один ответ)

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

Правильные ответы 1.

53 Физическое качество, при чрезмерное развитие которого, отрицательно влияет на гибкость: (один ответ):

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

Правильный ответ 2.

54 Современное традиционное обучение, как технология, опирается на:

(один ответ)

- 1) педагогику требований;
- 2) педагогику сотрудничества;
- 3) православную педагогику;
- 4) школу творчества И.П. Волкова.

Правильный ответ: 1

55 Основным способом развития общей выносливости является:

(один ответ)

1. спортивные и подвижные игры;
2. бег на средние и длинные дистанции в максимальном темпе;
3. бег на средние и длинные дистанции в умеренном темпе, лыжная

подготовка;

4. силовая подготовка.

Правильный ответ 3.

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

(один ответ)

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

Правильный ответ 2.

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

(один ответ)

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

Правильный ответ 1.

58.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

(один ответ)

- 1) эластичностью
- 2) гибкостью
- 3) стретчингом
- 4) растяжкой

Правильный ответ 2.

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

(один ответ)

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

Правильный ответ 4.

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

(один ответ)

- 1) специальной гибкостью
- 2) активной гибкостью
- 3) общей гибкостью
- 4) динамической гибкостью

Правильный ответ 1.

61.«Стрейченг» - это:

(один ответ)

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- 2) гибкость, проявляемая в движениях
- 3) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- 4) мышечная напряженность

Правильный ответ 3.

62.Основным методом развития гибкости является:

(один ответ)

- 1) повторный метод
- 2) метод статических усилий
- 3) метод максимальных усилий
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения

Правильный ответ 1.

63. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

(один ответ)

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии

2) показателем разницы между активной и пассивной гибкостью.

3) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»)

Правильный ответ 3.

64. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

(один ответ)

1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

2) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

3) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

Правильный ответ 2.

65. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

(один ответ)

1) 5 - 6 лет

2) 11 - 12 лет

3) 1 - 9 лет

4) 13 - 15 лет

Правильный ответ 3.

66. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

(один ответ)

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия)

2) во второй половине основной части урока

3) в первой половине основной части урока

4) в заключительной части урока

Правильный ответ 1.

67. Основная форма занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

(один ответ)

- 1) физкультурные занятия урочного типа
- 2) физкультминутки и физкультпаузы
- 3) физкультурные занятия неурочного типа
- 4) «спортивный час»

Правильный ответ 1.

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

(один ответ)

- 1) воспитания физических качеств у детей
- 2) закрепления ранее освоенных детьми движений
- 3) обучения детей новым движениям (двигательным действиям)
- 4) предупреждения у детей утомления

Правильный ответ 4.

69. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

(один ответ)

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий

2) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования

3) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств

Правильный ответ 1.

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

(один ответ)

- 1) учебная программа по физическому воспитанию
- 2) поурочный рабочий (тематический) план
- 3) учебный план
- 4) план педагогического контроля и учета

Правильный ответ 1

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

(один ответ)

- 1) оздоровительных задач

- 2) воспитательных задач
- 3) образовательных задач
- 4) задач по формированию телосложения и регулированию массы тела средствами физического воспитания

Правильный ответ 1.

72. Число движений в единицу времени характеризует..

(один ответ)

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

Правильный ответ 1.

73. Планирование - это

(один ответ)

- 1) выбор временных масштабов
- 2) значит понимать и предвидеть, как будет разворачиваться планируемый процесс во времени
- 3) приближение к реальной обстановке через проектирование отдельных занятий
- 4) перспектива увидеть конечную цель физ. воспитания

Правильный ответ 3

74. Перспективное планирование

(один ответ)

- 1) регулирование всего процесса физ. воспитания
- 2) перспективное планирование в спорте
- 3) планирование по годам обучения
- 4) это планирование на длительный срок

Правильный ответ 4.

75. Оперативное планирование

(один ответ)

- 1) планирование на короткий промежуток времени
- 2) предполагает реализацию требований конкретности и реальности планирования с обязательным учетом состояния занимающихся
- 3) регламентирует процесс упражнения
- 4) широко осуществляет обратную связь

Правильный ответ 1

76. Контроль физ. подготовленности включает

(один ответ)

- 1) физические качества и связанные с ним двигательные способности
- 2) степень развития двигательных способностей
- 3) силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость
- 4) оценку физической подготовленности к деятельности

Правильный ответ 2.



77. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания – это ...

- 1) принципы физического воспитания
- 2) средства физического воспитания
- 3) система физического воспитания
- 4) цель физического воспитания

Правильный ответ 3.

78. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств – это ...

- 1) физическое совершенство
- 2) физическая культура
- 3) физическое воспитание
- 4) физическое развитие

Правильный ответ 3.

79. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это ...

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическая культура
- 3) физическое развитие
- 4) физическое совершенство

Правильный ответ 1.

80. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

(один ответ)

- 1) на силу.
- 2) на быстроту движений
- 3) на координацию движений
- 4) на выносливость

Правильный ответ 3

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

(один ответ)

1) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

4) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

Правильный ответ 4.

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

(один ответ)

- 1) методики занятий физическими упражнениями
- 2) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
- 3) разрядные нормативы и требования по видам спорта
- 4) научно-обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований

Правильный ответ 4.

83. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть:

(один ответ)

- 1) упражнениями на гибкость
- 2) просмотром учебных видеофильмов
- 3) подвижными играми и игровыми заданиями
- 4) упражнениями на координацию движений

Правильный ответ 3.

82. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения согласованно выполнять различные сложные движения в быстро меняющихся условиях:

(один ответ)

- 1) бессюжетные подвижные игры
- 2) упражнения основной гимнастики
- 3) упрощенные формы спортивных упражнений
- 4) сюжетные подвижные игры

Правильный ответ 4.

83. Рекомендуемые интервалы отдыха между физическими упражнениями для развития специальной выносливости:

(один ответ)

- 1) до неполного восстановления
- 2) удлиненные интервалы отдыха
- 3) до полного восстановления
- 4) мини-макс интервалы

Правильный ответ 4.

84. Направление к которому относится школьная физическая культура:

(один ответ)

- 1) спортивная подготовка

- 2) базовая физическая культура
- 3) профессиональная подготовка
- 4) оздоровительная физическая культура

Правильный ответ 2.

85. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

(один ответ)

- 1) в середине основной части урока
- 2) в начале основной части урока
- 3) в конце основной части урока
- 4) в заключительной части урока.

Правильный ответ 3.

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

(один ответ)

1) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем ДДУ

2) исходя из положения родителей детей

3) "программой воспитания в детском саду"

4) воспитателями или инструкторами методистами по физ.культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта

Правильный ответ 3.

87. В каком возрасте в состав средства физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:

(один ответ)

1) с 2-х лет

2) с 3-х лет

3) с 4-х лет

4) с 5-ти лет

Правильный ответ 4.

88. Вставьте пропущенное слово: « ... направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь».

1) понятия физического воспитания

2) задачи физического воспитания

3) формы физического воспитания

4) физические упражнения

Правильный ответ 4.

89. Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», это ...

1) двигательная активность

- 2) двигательная деятельность
- 3) физическое развитие
- 4) физические упражнения

Правильный ответ 1.

90 Задачи направленные на формирование правильной осанки, своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, мышц и др.:

- 1) коррекционно-развивающие
- 2) оздоровительные
- 3) образовательные
- 4) пропедевтические

Правильный ответ 2.

91 Они предполагают формирование двигательных умений и навыков:

- 1) воспитательные задачи
- 2) оздоровительные
- 3) образовательные
- 4) коррекционно-развивающие

Правильный ответ 3.

92 Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

- 1) движение
- 2) гимнастика
- 3) спорт
- 4) упражнение

Правильный ответ 4.

93 Группа методов, формирующая у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивающая сенсорные способности:

- 1) физические
- 2) наглядные
- 3) дидактические
- 4) специальные

Правильный ответ 4.

94 Группа методов использующие следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях:

- 1) наглядные;
- 2) вербальные;
- 3) практические;
- 4) дидактические.

Правильный ответ 3.

95 Гиподинамия это ...

- 1) отклонения в осанке;
- 2) быстрое утомление;
- 3) недостаток естественных движений;
- 4) повышенное артериальное давление

Правильный ответ 3.

96 «Веселые старты» - спортивная игра

- 1) да
- 2) нет
- 3) в зависимости от этапов
- 4) в зависимости от количества участников

Правильный ответ 2.

97 К показателям физической подготовленности относятся:

- 1) вес и рост;
- 2) АД и ЧСС;
- 3) окружность грудной клетки;
- 4) сила, выносливость, скорость

Правильный ответ 4.

98 Метод не входящий в состав специфических методов физического воспитания:

- 1) Соревновательный.
- 2) Словесный.
- 3) Игровой.
- 4) Метод строго регламентированного упражнения.

Правильный ответ 2.

99 ... – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- 1) Физическое упражнение.
- 2) Спортивный результат.
- 3) Двигательное умение.
- 4) Двигательный навык.

Правильный ответ 4.

100 Выберите характеристики не относящиеся к технике выполнения физических упражнений:

- 1) Временные характеристики - длительность движения и темп.
- 2) Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- 3) Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- 4) Динамические характеристики – сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

Правильный ответ 3.

## 7 семестр

1. Рекомендуемые интервалы отдыха между физическими упражнениями для развития координации:

(один ответ)

- 1) до неполного восстановления
- 2) удлиненные интервалы отдыха
- 3) до полного восстановления
- 4) мини-макс интервалы

Правильные ответы 3.

2. Часть занятия соответствующая фазе нарастающей функциональной работоспособности

(один ответ)

- 1) основная
- 2) заключительная
- 3) вводная
- 4) подготовительная

Правильные ответы 4.

3. Укажите, как называются тренировочные циклы в (зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

(один ответ)

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) оперативные, текущие, этапные;
- 3) микроциклы, мезоциклы, макроциклы
- 4) подготовительные, основные, соревновательные

Правильные ответы 3.

4. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у людей пожилого возраста. В основной части физкультурных занятий он не должен участиться более чем на:

(один ответ)

- 1) 10-15%
- 2) 50%
- 3) 20-25%
- 4) 80%

Правильные ответы 3.

5. В процессе старения организма двигательная активность людей:

(один ответ)

- 1) незначительно увеличивается
- 2) остается без изменения
- 3) значительно увеличивается
- 4) все более уменьшается

Правильные ответы 4.

6. В среднем возрасте упражнения на скорость следует выполнять  
(один ответ)

- 1) 3-4 с
- 2) 15 с
- 3) 6-8 с
- 4) 20-25 с

Правильные ответы 2.

7. Планирование тренировки на долгосрочный период:

(один ответ)

- 1) мезоцикл
- 2) месячный план тренировки
- 3) микроцикл
- 4) макроцикл

Правильные ответы 2.

8. Отличительной особенностью занятий физической культурой в пожилом возрасте является акцент на решение

(один ответ)

- 1) оздоровительных задач
- 2) воспитательных задач
- 3) образовательных задач
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания

Правильные ответы 1.

9. В процессе физического воспитания молодого возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

(один ответ)

- 1) активной и пассивной гибкости
- 2) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
- 3) максимальной частоты движений
- 4) простой и сложной двигательной реакции

Правильные ответы 2.

10. Степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований с учетом особенностей этапа обучения:

(один ответ)

- 1) проверка и оценка уровня развития физических качеств
- 2) контроль функционального состояния учащихся
- 3) требования к тестам физической подготовки
- 4) проверка и оценка двигательных умений и навыков

Правильные ответы 2.

11. В физической культуре людей с ослабленным здоровьем сокращается объем следующих упражнений:

(один ответ)

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) лыжная подготовка;
- 3) легкоатлетические упражнения;
- 4) акробатические упражнения и упражнения связанные с

продолжительным статическим напряжением.

Правильные ответы 4.

12. Документ крупноциклового планирования учебной работы

(один ответ)

- 1) учебная программа
- 2) государственный стандарт
- 3) учебный план
- 4) план-график учебного процесса

Правильные ответы 1.

13. Весоростовой индекс выше среднего значения - это показатель:

(один ответ)

- 1) ожирения
- 2) массы тела в норме
- 3) избыточной массы тела
- 4) дефицита массы тела

Правильные ответы 3.

14. Метод организации деятельности занимающихся, при котором каждый выполняет свое упражнение или задание

(один ответ)

- 1) фронтальный
- 2) одновременный
- 3) индивидуальный
- 4) групповой

Правильные ответы 3.

15. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже

(один ответ)

- 1) 90 уд/мин
- 2) 130 уд/мин
- 3) 100-110 уд/мин
- 4) 150-160 уд/мин

Правильные ответы 2.



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

(один ответ)

- 1) время выполнения двигательного действия
- 2) продолжительность сна
- 3) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- 4) коэффициент выносливости

Правильные ответы 3.

17. Способ проведения упражнений, при котором весь комплекс выполняется занимающимися без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего:

(один ответ)

- 1) непрерывный
- 2) поточный
- 3) слитный
- 4) фронтальный

Правильные ответы 1.

18. Цель проведения физкультурной паузы в системе научной организации труда:

(один ответ)

- 1) совершенствования двигательных умений и навыков.
- 2) повышения уровня физической подготовленности,
- 3) профилактики заболеваний,
- 4) предупреждения утомления и восстановления работоспособности

учащихся

Правильные ответы 4.

19. В основной части занятия физической культурой со студентами вначале:

(один ответ)

- 1) разучиваются новые двигательные действия или их элементы
- 2) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
- 4) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные

умения и навыки

Правильные ответы 1.

20. Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются:

(один ответ)

- 1) в водной части урока
- 2) в начале основной части урока
- 3) в подготовительной части урока
- 4) в середине или конце основной части урока.

Правильные ответы 3.

21. В физическом воспитании людей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки контролируется:

(один ответ)

- 1) по частоте дыхания
- 2) по пульсу (по частоте сердечных сокращений)
- 3) по внешним признакам утомления
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

Правильные ответы 4.

22. Двигательная активность - это:

(один ответ)

- 1) определенная величина физической нагрузки, измеряемая параметрами объема и интенсивности
- 2) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
- 3) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков
- 4) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

Правильные ответы 4.

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

(один ответ)

- 1) методики занятий физическими упражнениями
- 2) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
- 3) разрядные нормативы и требования по видам спорта
- 4) научно-обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований

Правильные ответы 4.

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

(один ответ)

- 1) физической нагрузкой
- 2) моторной плотностью
- 3) интенсивностью физической нагрузки
- 4) общей плотностью

Правильные ответы 2.

26. Физические упражнения - это

(один ответ)

1) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

2) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

3) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

4) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

Правильные ответы 2.

27. Под техникой физических упражнений понимают:

(один ответ)

1) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

2) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

3) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

Правильные ответы 4.

28. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

(один ответ)

1) частоту движений в единицу времени;

2) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

3) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

Правильные ответы 3.

29. К специфическим методам физического воспитания относятся:

(один ответ)

- 1) методы срочной информации
- 2) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
- 3) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

4) практический метод, видео-метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

Правильные ответы 3.

30. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

(один ответ)

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

2) методы общей и специальной физической подготовки

3) игровой и соревновательный методы

4) специфические и общепедагогические методы

Правильные ответы 1.

31. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

(один ответ)

1) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания

2) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

3) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

Правильные ответы 4.

32. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

(один ответ)

1) двигательным навыком

2) двигательной одаренностью

3) техническим мастерством

4) двигательным умением

Правильные ответы 1.

33. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

(один ответ)

- 1) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- 2) автоматизированность управления двигательными действиями
- 3) нестабильность в выполнении двигательного действия
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

Правильные ответы 2.

34. В заключительной части физкультурных занятий для постепенного снижения физической нагрузки используются:

(один ответ)

- 1) ходьба, задания на внимания, дыхательные упражнения
- 2) различные прыжковые упражнения
- 3) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии

Правильные ответы 1.

35. В студенческом возрасте из методов упражнений преимущество отдается :

(несколько ответов)

- 1) расчлененном методу
- 2) целостному методу
- 3) сопряжённому методу
- 4) методам стандартного упражнения

Правильные ответы 3.

36. Основным специфическим средствам физического воспитания является

(один ответ)

- 1) физические упражнения
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) гигиенические факторы
- 4) тренажеры и тренажерные устройства

Правильные ответы 1.

37. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

(один ответ)

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- 3) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

2) соблюдение принципа сознательности и активности

3) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

4) учет индивидуальных особенностей занимающихся

Правильные ответы 2.

39. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

(один ответ)

1) повторный максимум (ПМ)

2) весо-силовой показатель (ВСП)

3) силовой индекс (СИ)

4) объем силовой нагрузки

Правильные ответы 1

40. Форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции:

(один ответ)

1) скорость одиночного движения

2) быстрота двигательной реакции

3) частота движений

4) ускорение

Правильные ответы 2.

41. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

(один ответ)

1) метод круговой тренировки

2) метод повторного выполнения упражнения

3) метод динамических усилий

4) игровой метод.

Правильные ответы 2.

42.«Стрейчинг» - это:

(один ответ)

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

2) гибкость, проявляемая в движениях

3) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

4) мышечная напряженность

Правильные ответы 3.

43.Основное направление физического воспитания взрослого населения:

(один ответ)

1) бытовое физкультурно-гигиеническое

2) научно-исследовательское

3) спортивное

4) лечебное

Правильные ответы 1.

44.Основные задачи физического воспитания в пожилом и старческом возрасте:

(один ответ)

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья

2) способствовать повышению общей физической подготовленности

3) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков

4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности

Правильные ответы 1.

45.Позволяет определить величину физической нагрузки

(один ответ)

1) хронометраж

2) определение общей плотности занятия

3) пульсометрия

4) определение моторной плотности занятия

Правильные ответы 3.

46.Служит источником информации для педагогического контроля

(один ответ)

1) самоконтроль

2) проверка и оценка уровня развития физических качеств

3) проверка и оценка двигательных умений и навыков

4) контроль функционального состояния занимающихся

Правильные ответы 3.

48 Контроль физической подготовленности включает

(один ответ)

- 1) физические качества и связанные с ним двигательные способности
- 2) степень развития двигательных способностей
- 3) силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость
- 4) оценку физической подготовленности к деятельности

Правильные ответы 2.

49.Разминка является основной частью занятия и влияет на

(один ответ)

- 1) мышечную систему и связки
- 2) опорно-двигательный аппарат
- 3) дыхательную и сердечно-дыхательную и сердечно-сосудистую

системы

- 4) органы зрения

Правильные ответы 2.

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

(один ответ)

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) моторной плотностью урока
- 3) интенсивностью физической нагрузки
- 4) общей плотностью урока

Правильный ответ 2.

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

(один ответ)

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- 2) уроков общей физической подготовки
- 3) контрольных уроков
- 4) уроков освоения нового материала

Правильный ответ 4.

52 Характеристика нагрузки не имеющая отношения к физической культуре:

- 1) объем;
- 2) масштаб;
- 3) интенсивность;
- 4) величина.

Правильный ответ 4.



53... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- 1) включение;
- 2) вработывание;
- 3) переключение;
- 4) адаптация.

Правильный ответ 2.

54 Использование метода пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе необходимо:

- 1) для определения общей плотности урока;
- 2) для определения моторной плотности урока;
- 3) для построения кривой пульса;
- 4) для измерения работоспособности школьников.

Правильный ответ 3.

55 Методы, относящиеся к методам научного исследования в системе физического воспитания:

1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;

2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;

3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

Правильный ответ 1.

56 Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Правильный ответ 4.

57 Позволяет определить величину физической нагрузки:

- 1) Хронометраж.
- 2) Пульсометрия.
- 3) Определение общей плотности занятия.
- 4) Определение моторной плотности занятия.

Правильный ответ 2.

58 Является процентным показателем неправильной организации деятельности учащихся на уроке:

- 1) Хронометрирование.
- 2) Общая плотность занятия.
- 3) Моторная плотность занятия.
- 4) Простой.

Правильный ответ 4.

59 Документ, имеющий общеустановленную форму, в которой выделяются разделы: списочный состав; группы общие сведения о занимающихся; данные врачебного контроля; учет посещаемости занятий; учет пройденного учебного материала; учет успеваемости.

- 1) Журнал учета травм.
- 2) Учетная карточка спортсмена.
- 3) Журнал учета учебной работы группы.
- 4) Книга учета высших спортивных достижений.

Правильный ответ 3.

60 Документы оформления контроля физической подготовки

- 1) Ведомость контрольных нормативов
- 2) Протокол соревнований.
- 3) Заключение врачебного контроля.
- 4) Протокол соматического здоровья

Правильный ответ 1.

61 Основные причины мышечного утомления у занимающихся физическими упражнениями

- 1) Отрицательное воздействие внешней среды
- 2) недостаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма
- 3) поступление из мышц в кровь большого количества продуктов распада
- 4) несоблюдение методических указаний для занятий физическими упражнениями
- 5) недостаточное развитие тех или иных физических качеств у занимающихся.

Правильный ответ 2.

62 Основными факторами, определяющими конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются

- 1) формы труда специалистов данного профиля
- 2) условия и характер труда
- 3) режим труда и отдыха
- 4) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Правильный ответ 4.

63 При занятиях физическими упражнениями занимающиеся часто испытывают боль в мышцах, это происходит при...

- 1) слабой подготовке занимающихся
- 2) неадекватном объеме физической нагрузки
- 3) физиологических изменениях в мышцах (накопление продуктов распада)
- 4) нерегулярных занятиях физическими упражнениями.

Правильный ответ 4.

64 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется...

- 1) частотой сердечных сокращений
- 2) измерением артериального давления
- 3) частотой дыхания
- 4) потреблением кислорода.

Правильный ответ 1.

65 Увеличение расхода энергии за счет повышения двигательной активности приводит к

- 1) профилактике заболеваний внутренних органов
- 2) повышению физической работоспособности
- 3) заболеванию опорно-двигательного аппарата
- 4) резкому снижению массы тела.

Правильный ответ 2.

66 Максимальное укрепление сердечной мышцы происходит при применении упражнений...

- 1) беговых
- 2) тяжелоатлетических
- 3) гимнастических
- 4) плавательных.

Правильный ответ 1.

67 Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- 1) Психологическая.
- 2) Валеологическая.
- 3) Медицинская.
- 4) Психофизиологическая.

Правильный ответ 1.

68 Понятие не подходящее к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»:

- 1) Регулярность
- 2) Систематичность
- 3) Перманентность
- 4) Эпизодичность

Правильный ответ 4.

69 Эффект возникающий при занятиях спортом на протяжении нескольких месяцев:

- 1) Срочный
- 2) Отставленный
- 3) Кумулятивный
- 4) Локальный

Правильный ответ 2.

70 Эффект, который возникает у человека сразу после завершения выполнения физического упражнения:

- 1) Срочный
- 2) Отставленный
- 3) Кумулятивный
- 4) Локальный

Правильный ответ 1.

71 Параметры тренировочной нагрузки, которые считают количественными:

- 1) Параметры интенсивности тренировочной нагрузки
- 2) Соревновательные результаты
- 3) Параметры объема тренировочной нагрузки
- 4) Показатели напряженности тренировочного процесса.

Правильный ответ: 3.

72 Периодов тренировочного процесса который в спорте называется основным:

- 1) Предсоревновательный
- 2) Соревновательный
- 3) Восстановительный (переходный)
- 4) Никакой.

Правильный ответ 2.

73 Период тренировочного процесса, обычно отличающийся наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности:

- 1) Подготовительный (предсоревновательный)
- 2) Соревновательный (основной)
- 3) Переходный (восстановительный)

Правильный ответ 1.

73 Период тренировочного процесса для которого характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность:

- 1) Для подготовительного
- 2) Для соревновательного
- 3) Для переходного периода
- 4) Для всех периодов.

Правильный ответ 2.

74 «Стандартная физическая нагрузка» это....

- 1) Физическая нагрузка, которая соответствует государственному стандарту
- 2) Физическая нагрузка, которая не изменяется по своим внешним параметрам во время ее выполнения
- 3) Это физическая нагрузка средней величины
- 4) Это физическая нагрузка, которая вызывает положительные изменения в организме спортсмена.

Правильный ответ 2.

75 Реакция организма человека на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании:

- 1) Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- 2) Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- 3) Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- 4) Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает.

Правильный ответ 4.

76 Документ, который не является документом планирования учебного процесса в школе:

- 1) Годовой план-график учебного процесса в школе.
- 2) Тематический план.
- 3) Хронометраж урока.
- 4) План-конспект урока.
- 5) Учебная программа.

Правильный ответ 3.

77 Метод, который используется для определения плотности нагрузки на уроках по физической культуре в школе:

- 1) Пульсометрия урока.
- 2) Хронометраж урока.
- 3) Тест PWC<sub>170</sub>.
- 4) Тест ИГСТ.

Правильный ответ 2.

78 Соотношение между собой общей и моторной плотность урока по физической культуре в школе:

- 1) Общая плотность урока всегда выше моторной плотности урока.
- 2) Общая плотность урока всегда меньше моторной плотности урока.
- 3) Общая плотность урока примерно равна моторной плотности урока.
- 4) Эти два термина нельзя сравнивать друг с другом.

Правильный ответ 1.

79 Сколько пиков имеет кривая пульса на уроке по физической культуре в школе?

- 1) Один.
- 2) Два.
- 3) Три.
- 4) Много.

Правильный ответ 2.

80 Документ которого следует придерживаться при составлении плана-конспекта урока по физической культуре в школе:

- 1) Учебной программы по физической культуре.
- 2) Годового план-графика прохождения учебного материала.
- 3) Тематического плана на четверть.
- 4) Пульсометрии и хронометража урока.
- 5) Можно составить план-конспект без документов планирования.

Правильный ответ 3.

81 Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

Правильный ответ 2.

82 Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

Правильный ответ 3.

83 Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) колланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

Правильный ответ 1.

84 При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- 1) анаэробного характера;

- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

Правильный ответ 2.

85 На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

Правильный ответ 1.

86 Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

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

Правильный ответ 2

87 Мериллом выносливости является:

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

Правильный ответ 1.

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

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

Правильный ответ 2.

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

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

Правильный ответ 3.

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

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

Правильный ответ 2.

91 В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

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

Правильный ответ 3.

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

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

Правильный ответ 1.

93 Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

Правильный ответ 1.



94 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Правильный ответ 4.

95 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

Правильный ответ 4.

96 Категория физического воспитания, к которой относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения:

- 1) задачи физического воспитания
- 2) принципы физического воспитания
- 3) формы физического воспитания
- 4) средства физического воспитания

Правильный ответ 4.

97 Иррадиация, специализация и стабилизация – физические закономерности формирования двигательного ...

- 1) умения
- 2) равновесия
- 3) принципа
- 4) навыка

Правильный ответ 4.

98 Группа методов к которой относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?

- 1) к наглядным
- 2) к вербальным
- 3) к практическим
- 4) к дидактическим

Правильный ответ 3.

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

- 1) закаливание;

- 2) здоровый образ жизни;
- 3) аутогенная тренировка;
- 4) культура здоровья.

Правильный ответ 2.

100 Выполнение какого упражнения мышцы спортсмена будут работать в тоническом характере проявления напряжения?

- 1) Бег.
- 2) Плавание.
- 3) Игра в шахматы.
- 4) Борьба.

Правильный ответ 3.

## 8 семестр

1 Уровень овладения двигательными действиями, которые отличаются повышенной концентрацией внимания на составляющие части или элементы действия и нестабильными способами решения двигательных задач, называется:

- 1) двигательным мастерством;
- 2) двигательным навыком;
- 3) двигательным умением;
- 4) техническим мастерством;
- 5) двигательным талантом.

Правильный ответ 3.

2 Сколько уровней развития личностных качеств человека средствами физических упражнений предлагается в теории и методике физической культуры:

- 1) два уровня;
- 2) три уровня;
- 3) четыре уровня;
- 4) пять уровней.

Правильный ответ 2.

3 Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1) способы выполнения физических упражнений на учебных занятиях, связанных с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;

2) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимодействия руководителя и занимающихся, а также соответствующими условиями проведения занятий;

3) упорядоченные определённым образом виды деятельности преподавателя физического воспитания, направленные на достижение цели и задач конкретного занятия;

4) виды учебных занятий в общеобразовательной школе, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и формирование двигательных умений и навыков.

Правильный ответ 4.

4 Видами планирования не является:

- 1) текущее;
- 2) перспективное;
- 3) оперативное;
- 4) нормативное.

Правильный ответ 4.

4 Контроль в физическом воспитании – это:

- 1) совокупность мероприятий по проверке и оценке уровня физической подготовленности для отчёта в вышестоящие органы;
- 2) деятельность по выявлению, оценке и осмыслению реальных условий и результатов функционирования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию;
- 3) наблюдение за изменением уровня физического развития и двигательной сферы занимающихся физическими упражнениями;
- 4) специально организованное обследование занимающихся физическими упражнениями с целью определения их психического состояния и уровня физической подготовленности.

Правильный ответ 2.

5 Процесс определения состояния занимающихся, условий предстоящего учебно-воспитательного процесса и его результатов называется:

- 1) предварительным контролем;
- 2) периодическим контролем;
- 3) перспективным контролем;
- 4) текущим контролем;
- 5) тестовым контролем.

Правильный ответ 1.

6 Целью физического воспитания студентов является:

- 1) целенаправленное и гармоничное развитие личности, овладевшей знаниями и навыками в сфере физической культуры;
- 2) освоение системы знаний, формирование двигательных навыков и развитие физических способностей в соответствии с требованиями предстоящей профессиональной деятельности;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями для осуществления разносторонней деятельности;
- 4) формирование физически и психически здоровой личности, готовой к успешной учебной деятельности.

Правильный ответ 2.

7 Специализированный процесс по формированию двигательных навыков и развитию физических способностей для осуществления успешной деятельности в избранной профессии, называется:

- 1) физической тренировкой;
- 2) физическим совершенствованием;
- 3) прикладной физической культурой;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

Правильный ответ 3.

8. Укажите первый период зрелого возраста для мужчин:

- 1) 25 - 28 лет;
- 2) 29 -35 лет;
- 3) 29 – 39 лет;
- 4) 35 - 45 лет.

Правильный ответ 2.

9. Основными направлениями занятий физической культурой для людей среднего и пожилого возраста являются:

- 1) общефизическое;
- 2) оздоровительное;
- 3) профессионально-прикладное;
- 4) рекреационное.

Правильный ответ 4.

10 Методика это:

- 1) совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;
- 2) система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;
- 3) процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Правильный ответ 1.

11 Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

- 1) физической подготовкой;
- 2) физическим совершенством;
- 3) спортивной тренировкой;
- 4) учебно-тренировочным процессом.

Правильный ответ 1.

12 Первое место в базовой подготовке юношей:

- 1) физическая;
- 2) техническая;

- 3) психическая;
- 4) соревновательная.

Правильный ответ 1.

13 При непредельных физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связано с...

- 1) интенсивностью мышечной работы;
- 2) экономичностью сердечной деятельности;
- 3) высоким уровнем общей работоспособности;
- 4) частотой сердечных сокращений.

Правильный ответ 1.

14 Физическая нагрузка низкой интенсивности соответствует ЧСС:

- 1) 80-100 уд.мин
- 2) 100-120 уд.мин
- 3) 120-140 уд.мин
- 4) 140-150 уд.мин

Правильный ответ 1.

15 У тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя наблюдается:

- 1) спортивная брадикардия;
- 2) спортивная тахикардия;
- 3) синусовая аритмия;
- 4) нормальный ритм сердца.

Правильный ответ 1.

16 Закаливание в детских учреждениях включает:

- 1) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры;
- 2) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры, занятия физкультурой;
- 3) воздушные и солнечные ванны;
- 4) общие и местные водные процедуры, массаж.

Правильный ответ 2.

17 У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни:

- 1) снижается работоспособность и выносливость;
- 2) ухудшается зрение;
- 3) улучшается осанка;
- 4) повышается общий тонус организма

Правильный ответ 1.

18 Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

- 1) скоростных упражнений;
- 2) силовых упражнений;
- 3) упражнений на гибкость;
- 4) упражнений на выносливость

Правильный ответ 2.

19 Вид физической культуры связан с отдыхом, поддержанием физических и духовных сил человека:

- 1) спортивная физическая культура;
- 2) рекреационная физическая культура;
- 3) реабилитационная физическая культура;
- 4) адаптивная физическая культура.

Правильный ответ 2.

20 Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия это:

1) физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Мин.Спорт. туризма России, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

2) физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Мин.Спорт. туризма России;

3) любое мероприятие, если имеется положение о соревновании

4) физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований

Правильный ответ 1.

21 Атлетическая гимнастика это –

1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;

2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;

3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;

4) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

Правильный ответ 2.

22 Аэробика это –

1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;

2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;

3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;

4) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

Правильный ответ 1.

23 Виды спорта тренирующие дыхание

- 1) ходьба, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- 2) баскетбол, волейбол, футбол, теннис.
- 3) тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт.

Правильный ответ 1.

24. Понятие «второе дыхание»

- 1) когда дыхание осуществляется и носом, и через рот;
- 2) когда потребление кислорода повысится до такого уровня, которого требует работа;
- 3) когда необходимо увеличение потребления кислорода в два раза.

Правильный ответ 2.

25 Активное разогревание способствует достижению лучшего спортивного результата, и это зависит прежде всего от:...

- 1) «смазывания» суставов;
- 2) активности дыхания и сердечной деятельности;
- 3) получения кожей больше крови;
- 4) повышение температуры в работающих мышцах;
- 5) увеличение температуры тела.

Правильный ответ 5.

26. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

- 1) аэробика;
- 2) фитнес;
- 3) атлетическая гимнастика;
- 4) атлетическое единоборство.

Правильный ответ 1.

27 Атлетическое единоборство это –

- 1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
- 2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
- 3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;
- 4) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

Правильный ответ 3.

28 Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...

- 1). Аэробика;
- 2) Фитнес;
- 3) Атлетическая гимнастика;
- 4) Атлетическое единоборство.

Правильный ответ 4.

29 Фитнес это –

- 1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
- 2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
- 3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;
- 4) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

Правильный ответ 2.

30 Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...

- 1) аэробика;
- 2) фитнес;
- 3) атлетическая гимнастика;
- 4) атлетическое единоборство.

Правильный ответ 2.

31 Перевод слова «Фитнес» (от англ. «fitness»)

- 1) соответствие;
- 2) совокупность;
- 3) гимнастика;
- 4) последовательность.

Правильный ответ 1.

32 Запрещенные упражнения при выполнении утренней зарядки

- 1) выполнять упражнения, требующие максимального напряжения сил;
- 2) выполнять упражнения в трусах, майке и босиком;
- 3) примерно раз в месяц включать более сложные упражнения;
- 4) использовать гимнастическую палку, скакалку, резиновую ленту, гантели.

Правильный ответ 1.

33 Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- 1) базовая аэробика;
- 2) спортивная аэробика;
- 3) тара-аэробика.

Правильный ответ 1.

34 Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:



- 1) ритмическая гимнастика;
- 2) круговая тренировка;
- 3) аэробика.

Правильный ответ 3.

35. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- 1) аква-аэробика;
- 2) степ-аэробика;
- 3) памп-аэробика;
- 4) слайд-аэробика.

Правильный ответ 2.

36 Вид из видов аэробики которому соответствует данное определение: «комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов спорта:

- 1) памп-аэробика;
- 2) тай-бо;
- 3) степ-аэробика.

Правильный ответ 2.

37 Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера называется:

- 1) памп-аэробика;
- 2) спортивная аэробика;
- 3) резист-а-бол.

Правильный ответ 3.

38 Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь:

- 1) слайд-аэробика;
- 2) тай-бо-аэробика;
- 3) памп-аэробика.

Правильный ответ 3.

39. Аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

- 1) резист-аэробика;
- 2) памп-аэробика;
- 3) шейпинг.

Правильный ответ 3.

40 Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

- 1) шейпинг;
- 2) атлетизм;
- 3) гидроаэробика.

Правильный ответ 3.

41 Стретчинг – это:

- 1) метод японской терапии, надавливание пальцами на части тела;
- 2) упражнения, способствующие увеличению силы;
- 3) вид физической культуры, система специальных упражнений для растягивания мышц.

Правильный ответ 3.

42 Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

- 1) с облегчённой штангой;
- 2) с использованием пружинистой пластины;
- 3) на специальном напольном покрытии.

Правильный ответ 3.

43 Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- 1) тренировка;
- 2) методика;
- 3) педагогическое воздействие.

Правильный ответ 1.

44 Укажите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект в оздоровлении человеческого организма:

- 1) аэробика;
- 2) велосипедный спорт;
- 3) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой.

Правильный ответ 3.

45 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) темпом движения;
- 3) длительностью их выполнения.

Правильный ответ 3.

46 Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи, называется:

- 1) комплекс;
- 2) комплект;
- 3) группа.

Правильный ответ 1.

47. Ортостатическая проба позволяет оценить:

- 1) двигательную активность человека;
- 2) состояние механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы;
- 3) соответствие тренировочной нагрузки функциональному состоянию.

Правильный ответ 2.

48 Ортостатическая проба заключается:

- 1) в переводе тела из горизонтального в вертикальное положение;
- 2) в переводе тела из вертикального в горизонтальное положение;
- 3) из положения сидя в вертикальное положение.

Правильный ответ 1.

49 В результате ортостатической пробы учащение пульса свыше 20 ударов расценивается как ...:

- 1) удовлетворительная реакция;
- 2) неудовлетворительная реакция;
- 3) реакция не изменилась.

Правильный ответ 2.

50 Функциональная проба это - ...:

- 1) способ оценить тренированность тех или иных систем организма с помощью анализа крови;
- 2) способ оценить тренированность тех или иных систем организма с помощью контрольного испытания;
- 3) способ оценить двигательную активность человека.

Правильный ответ 2.

51 При проведении пробы Генчи, продолжительность задержки дыхания у хорошо подготовленных физкультурников:

- 1) 20 – 25 с.;
- 2) 40 - 60 с. и дольше;
- 3) 10 – 15 с.

Правильный ответ 1.

52 Не антропологический показатель:

- 1) рост;
- 2) масса тела;
- 3) окружность грудной клетки;
- 4) спирометрия

Правильный ответ 4.

53 ЖЕЛ это:

- 1) объём воздуха, который можно выдохнуть из лёгких;
- 2) показатель содержания железа в крови;
- 3) экскурсия грудной клетки.

Правильный ответ 1.

54 Экскурсией грудной клетки называется:

- 1) степень развития дыхательных мышц;
- 2) тип дыхания;
- 3) разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом.

Правильный ответ 3.

54 В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

1) устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, зависящая от врождённых и приобретённых свойств;

2) определённые физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу;

3) зависимость от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, её характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности.

Правильный ответ 2

55 Статическая работа (статическое усилие):

1) усилия мышц связаны с перемещением тела или его звеньев в пространстве;

2) упражнение мышц при удержании какого-либо груза и его перемещения относительно своего тела и пространства;

3) деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, упражнения мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения.

Правильный ответ 3.

56 При динамической работе:

1) усилия мышц связаны с перемещением тела или его звеньев в пространстве;

2) упражнение мышц при удержании какого-либо груза и его перемещения относительно своего тела и пространства;

3) деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, упражнения мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения.

Правильный ответ 1.

57 В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

1) односторонние автоматические координации;

2) перекрёстные координации;

3) элементарная двигательная координация.

Правильный ответ 2.

58 В процессе образования двигательного навыка (двигательного стереотипа) наблюдается в основном три фазы. Первая фаза:

1) характеризуется устранением излишних движений и мышечного напряжения;

2) состоит из изучения отдельных элементов движения и объединения ряда отдельных частичных действий в одно целостное действие;

3) связана с дальнейшим совершенствованием двигательного навыка путём уточнения деятельности целого ряда афферентных систем.

Правильный ответ 1.

59 В процессе образования двигательного навыка (двигательного стереотипа) наблюдается в основном три фазы. Вторая фаза:

1) характеризуется устранением излишних движений и мышечного напряжения;

2) состоит из изучения отдельных элементов движения и объединения ряда отдельных частичных действий в одно целостное действие;

3) связана с дальнейшим совершенствованием двигательного навыка путём уточнения деятельности целого ряда афферентных систем.

Правильный ответ 2

60 В процессе образования двигательного навыка (двигательного стереотипа) наблюдается в основном три фазы. Третья фаза:

1) характеризуется устранением излишних движений и мышечного напряжения;

2) состоит из изучения отдельных элементов движения и объединения ряда отдельных частичных действий в одно целостное действие;

3) связана с дальнейшим совершенствованием двигательного навыка путём уточнения деятельности целого ряда афферентных систем.

Правильный ответ 3.

61. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

1) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;

2) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов;

3) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.

Правильный ответ 1

62. Пульсовой резерв - :

1) сумма измерений пульса в покое и после интенсивной нагрузки;

2) количество измерений между нагрузками;

3) разница между максимальным увеличением ЧСС при нагрузке и пульсом в покое.

Правильный ответ 3

63. Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан...:

- 1) на учёте внутреннего напряжений функций организма во время выполнения мышечной работы;
- 2) для достижения порога интенсивности;
- 3) на функциональной активности систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам.

Правильный ответ 3.

64. Рекреационная направленность физических упражнений предполагает...:

- 1) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями;
- 2) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата;
- 3) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Правильный ответ 3.

65. Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает...:

- 1) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями.
- 2) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата;
- 3) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Правильный ответ 1.

66. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения...:

- 1) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата;
- 2) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью;
- 3) направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

Правильный ответ 1

67. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные упражнения...:

- 1) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата;

2) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью;

3) направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

Правильный ответ 1

68 Самая эффективная тренировка лёгких – это физическая тренировка, потому что...:

1) дыхательные органы выполняют большую нагрузку, повышают силу дыхательных мышц, вызывая большую подвижность грудной клетки и увеличивают объём лёгких;

2) артериальная кровь возвращается из лёгких после насыщения кислородом в левую половину сердца, выталкивается в аорту, которая разветвляется на артерии и разносится во все части тела;

3) при усиленном дыхании выделяется избыток углекислого газа, после чего дыхание становится нормальным.

Правильный ответ 1

69 Полнота развивается:

1) когда употребление углеводов значительно превышает потребление белков;

2) когда поступление калорий превышает энергозатраты;

3) когда из-за большого употребления жидкости увеличивается объём желудка.

Правильный ответ 2

70. Отсутствие движений определяет снижение потребления пищи. Однако в этой ситуации есть опасность – ...:

1) атрофия гладких мышц, уменьшение функций секреции желудка,

2) снижается потребность в физической тренировке;

3) организм может не получить достаточного количества питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования.

Правильный ответ 1

71. Так называемое «второе дыхание» наступает:

1) когда кровообращение приспособливается к требованиям работы, начинает поставляться необходимое количество кислорода;

2) когда следует фаза восстановления – оплачивается кислородный долг, возникающий в начале работы;

3) когда дыхание и кровообращение не успевают поставлять к работающим мышцам необходимое количество кислорода.

Правильный ответ 2

72. Мышцы «деревенеют» и становятся болезненными, потому что...:

1) перед выполнением упражнения должным образом не была проведена разминка;

- 2) в работающих мышцах накапливается молочная кислота;
- 3) в работающих мышцах расщепляются жиры, белки и углеводы.

Правильный ответ 2

73. Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются: (Вычеркнуть лишнее).

- 1) лыжи;
- 2) спортивные игры;
- 3) бег;
- 4) плавание.

Правильный ответ 2

74. Некоторые правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей... (Вычеркните несоответствие)

- 1) стойте устойчиво на нескользкой основе;
- 2) поднимайте груз с прямой спиной;
- 3) поднимайте груз одновременно с поворотом туловища;
- 4) поднимайте груз, используя силу ног;
- 5) избегайте поднимать груз при сгибании.

Правильный ответ 1

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

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований;
- 4) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Правильный ответ 3

76. "Спортивное удовольствие" - это:

- 1) положительное эмоциональное состояние при победе в соревнованиях
- 2) предвкушение получения солидного денежного вознаграждения за победу
- 3) "мышечная радость", радость от движения.
- 4) эстетическое наслаждение красотой спорта

Правильный ответ 3

77. "Новые игры" отличаются от спортивных игр тем, что:

- 1) они более современные, придуманы позже спортивных игр
- 2) у них упрощенные правила игры и требования к инвентарю
- 3) они нравятся детям
- 4) в "новых играх" легче получить спортивный разряд

Правильный ответ 4



78 Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:

- 1) кандидат в мастера спорта
- 2) четвертый спортивный разряд
- 3) второй юношеский спортивный разряд
- 4) третий юношеский спортивный разряд

Правильный ответ 2

79 Спортивные разряды присваиваются сроком на

- 1) до конца занятий спортом;
- 2) два года;
- 3) один год;
- 4) постоянно

Правильный ответ 3

80 Представление на присвоение спортивного разряда подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении

- 1) шести месяцев;
- 2) трех месяцев;
- 3) одного года;
- 4) четырех лет.

Правильный ответ 2

81 Если положением о соревновании не предусмотрено иное, то допустимое время опоздания к началу тура составляет:

- 1) 0 минут
- 2) 15 минут
- 3) 30 минут
- 4) 1 час

Правильный ответ 1

82 Материалы, которые служат показателями выполнения плана, помогают уточнить и исправить его.

- 1) Текущий учет.
- 2) Поэтапный учет.
- 3) Заключительный учет.
- 4) Предварительный учет.

Правильный ответ 1

83 Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение

- 1) физической подготовленности человека к жизни; ...
- 2) подготовки к профессиональной деятельности.
- 3) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- 4) подготовки к спортивной деятельности.

Правильный ответ 1

84 В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1) Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

2) Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

3) Организация профилактики заболеваний у населения;

4) Повышение иммунной системы организма.

Правильный ответ 1

85 В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;

2. Туризм, охота, рыболовство;

3. Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия;

4. Лечебная физическая культура.

Правильный ответ 1

86 В сфере физического воспитания разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;

2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;

3) поурочного (рабочего) плана и плана-конспекта урока;

4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время.

Правильный ответ: 2

87 Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны:

(выберите правильный ответ)

1) иметь срок использования не более трех лет;

2) строго соответствовать возрастной категории обучающихся;

3) находиться в полной исправности и быть надежно закреплены;

4) подвергаться ежемесячному ремонту и покраске.

Правильный ответ: 3

88 Влияние одних двигательных навыков в процессе их формирования на усвоение других двигательных навыков, называется:

1) переносом качеств;

2) переносом способностей;

3) переносом физических возможностей;

- 4) переносом навыка;
- 5) переносом подготовленности.

Правильный ответ 4

89 Обоснование, разработка и оформление содержания и последовательности действий руководителя (педагога, тренера, учителя) с целью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач называется:

- 1) контролем;
- 2) планированием;
- 3) согласованием;
- 4) учётом;
- 5) организаторской деятельностью.

Правильный ответ 2

90 Укажите второй период зрелого возраста для женщин:

- 1) 28 – 35 лет;
- 2) - 30 – 35 лет;
- 3) - 36 – 45 лет;
- 4) - 40 – 50 лет;
- 5) - 35 – 55 лет.

Правильный ответ 4

91 Техническая подготовка спортсмена это такая сторона его подготовки, которая направлена на:

- 1) - овладение наиболее рациональными и эффективными способами выполнения движений или действий, присущих избранному виду спорта;
- 2) – овладение наибольшим числом технических приёмов, которые необходимы спортсмену;
- 3) – овладение разнообразными действиями технического характера, присущие конкретному виду спорта;
- 4) – овладение техническими приёмами, которые в наибольшей степени близки к технике двигательных действий в избранном виде спорта.

Правильный ответ 4

92 Психологическая подготовка спортсмена осуществляется с целью:

- 1) - развитие у спортсмена эмоционально-волевой устойчивости и соревновательной надёжности для преодоления трудностей и сложностей соревновательной борьбы;
- 2) - формирования у спортсменов психологической готовности к соревновательной борьбе, а также развитие психических качеств, необходимых для освоения других сторон спортивной подготовки;
- 3) - овладение навыками саморегуляции своего психического состояния, умения противостоять психологическому давлению соперника;

4) - выработка устойчивости к эмоциональным стрессам, умения управлять предстартовым состоянием и мобилизовать организм к предельным нагрузкам

Правильный ответ 1

93 Основным критерием эффективности деятельности тренера является:

1) – максимальный объём двигательных умений и навыков его спортсмена;

2) – наивысший уровень развития физических качеств и двигательных навыков спортсмена;

3) - наивысший спортивный результат, достигнутый спортсменом на наиболее важных спортивных соревнованиях;

4) – стабильность выступления спортсмена на протяжении года или в процессе его многолетней подготовки.

Правильный ответ 4

94 Основным документом, регламентирующий порядок проведения соревнования, является:

1) – план проведения соревнования;

2) - расписание игр (выступления спортсменов);

3) - сценарий соревнования;

4) - положение о соревновании;

5) – план-календарь спортивного соревнования.

Правильный ответ 4

95 Для чего нельзя использовать спортивные сооружения?

1) для проведения физкультурных мероприятий

2) для проведения культурных мероприятий

3) для обслуживания спортивных и физкультурных мероприятий

4) для проведения банкетов

Правильный ответ 4

96 Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:

1) помощь в выполнении задания

2) страховка

3) поддержка

4) взаимопомощь

Правильный ответ 3

97 К состояниям, требующим отдыха и включения широкого спектра восстановительных процедур относятся:

1) компенсированное утомление;

2) прогрессирующее утомление;

3) монотопия;

4) перенапряжение и переутомление

Правильный ответ 4

98 Признаками перетренированности спортсмена:

- 1) сонливость;
- 2) повышенная возбудимость
- 3) учащенное ЧСС, повышенная утомляемость

Правильный ответ 3

99 Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует:

- 1) неблагоприятном типе реакции;
- 2) благоприятном типе реакции;
- 3) нарушении в деятельности дыхательной системы;
- 4) появлении переутомления.

100 На основании какого документа составляется заявка на участие в соревнованиях

- 1) на основании записки тренера
- 2) на основании докладной
- 3) на основании положения о соревнованиях

Правильный ответ 3

#### **4.4 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций

проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей программе дисциплины по этапам семестра.

Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов (домашних заданий, докладов, рефератов, творческих заданий и т. п.).

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента 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. Затем рейтинговые баллы студента по текущей аттестации, включая внутрисеместровую аттестацию переводятся в традиционную четырехбалльную систему.

Студент, 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 студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке.

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

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен 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 форме по билетам. Каждый билет содержит один теоретический вопрос и одну задачу. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания ответа;
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

#### **4.4.1 Вопросы к зачету**

- 1 Охарактеризуйте порядок действий учителя в целеполагании по предмету «Физическая культура».
- 2 Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
- 3 Назовите виды, формы и методы программирования учебно–воспитательного процесса.
- 4 Назовите и охарактеризуйте основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».
- 5 Типы и виды уроков в школе.
- 6 Особенности постановки задач, средств и методов при совершенствовании двигательного навыка.
- 7 Требования к перспективному программированию.
- 8 Требования к оперативному программированию.
- 9 Моделирование программы обучения двигательным действиям.
- 10 Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».
- 11 Программа по физическому воспитанию учащихся с 1 по 11 класс. Анализ содержания.
- 12 Назовите и охарактеризуйте источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура».

13 Назовите и охарактеризуйте документы, отражающие содержание образования по предмету «Физическая культура».

14 Назовите основные учебные программы, которые представляют Госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».

15 Перечислите и охарактеризуйте основные разделы учебной программы по физической культуре.

16 Требования к текущему программированию.

17 Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их роль и структура.

18 Особенности обучения учащихся одному из видов физического упражнения (по выбору).

19 Субъекты дидактического взаимодействия, их роли и функции.

20 Классификация, причины возникновения и методика устранения ошибок в технике физических упражнений.

21 Дидактические особенности обучения двигательному навыку в начальной школе.

22 Контроль за техникой физических упражнений и критерии их оценки.

23 Методика проведения занятий с учащимися 5 – 8 классов.

24 Методические особенности развития двигательного навыка в средней школе.

25 Планирование учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.

26 Методические особенности проведения занятий в 9 – 11 классах.

27 Дидактические особенности обучения двигательному навыку в старшей школе.

28 Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения. Положительный перенос и отрицательный.

29 Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 1 – 4 классов.

30 Методика исправления ошибок в технике имеющегося двигательного навыка.

31 Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 5 – 8 классов.

32 Особенности методики подбора упражнений при совершенствовании двигательного навыка.

33 Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 9 – 11 классов.

34 Особенности подбора упражнений при разучивании двигательного действия.



- 35 Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры в 1 – 4 классах.
- 36 Особенности подбора упражнений при ознакомлении с новым двигательным действием.
- 37 Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры 5 – 8 классов.
- 38 Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
- 39 Домашнее задание на уроках физической культуры. Контроль и оценка.
- 40 Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры в 9 – 11 классов.
- 41 Историческое становление классно-урочной системы, изменение структуры и содержания уроков.
- 42 Методы повышения результативности урока физической культуры.
- 43 Этапы дидактических процессов. Их цели, задачи, методы.
- 44 Особенности структуры «шага» дидактических процессов.
- 45 Правила самоконтроля. Технологии контроля за состоянием здоровья, физического развития. Объективные и субъективные данные.
- 46 Охарактеризуйте структуру микроцикла дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
- 47 Технологичность педагогических процессов в предмете «Физическая культура».

#### **4.4.2 Вопросы к экзамену**

1. Основные понятия предмета «Физическая культура».
2. Охарактеризуйте порядок действий учителя в целеположении по предмету «Физическая культура».
3. Методика использования подвижных игр с дидактической направленностью.
4. Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании образования в средних специальных учебных заведениях.
5. Назовите виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
6. Назовите и охарактеризуйте основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура» в средних специальных учебных заведениях.
7. Методика проведения занятий в «Театре физического развития и оздоровления».

8. Особенности постановки задач, средств и методов при совершенствовании двигательного навыка.
9. Требования к перспективному программированию.
10. Требования к оперативному программированию.
11. Рабочий план на четверть в средней школе. Особенности построения.
12. Моделирование программы обучения двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке.
13. Задачи учебно-спортивной работы в школе. Документы планирования работы
14. Назовите и охарактеризуйте документы, отражающие содержание образования по предмету «Физическая культура».
15. Охарактеризуйте Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
16. Критерии оценок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
17. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе.
18. Особенности обучения учащихся одному из видов двигательного навыка необходимого по специальности.
19. Производственная гимнастика: формы, средства и методика составления комплексов.
20. Классификация, причины возникновения и методика устранения ошибок в технике физических упражнений.
21. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.
22. Методика преподавания в горизонтальном пластичном «балете».
23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
24. Контроль за техникой физических упражнений и критерии их оценки.
25. Методика проведения пульсометрии урока физической культуры.
26. Методика проведения хронометража урока физической культуры.
27. Рекомендуемые пути регулирования нагрузки на уроке физической культуры.
28. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.
29. Приемы повышения продуктивности урока по физической культуре.
30. Анализ урока по физической культуре методом рейтинга.

#### 4.4.3 Задачи к экзамену

- 1 Разработать конспект урока – изучения нового двигательного действия.
- 2 Разработать конспект комбинированного урока.
- 3 Разработать конспект смешанного урока.
- 4 Сделать выводы о постановке задач, подборе упражнений и методов в зависимости от типа урока.
- 5 Разработать тестовые задания по школьной программе предмета «Физическая культура» для:
  - а) Начальной школы.
  - б) Средней школы.
  - в) Старшей школы.
- 6 Разработать общий план работы по физическому воспитанию на учебный год.
- 7 Разработать годовой план-график для одного класса.
- 8 Разработать четвертной план-график для одного класса.
- 9 Разработать макет обучения техническим элементам в волейболе при недостаточном количестве мячей .
- 10 Разработать пути повышения нагрузки на уроке физической культуры
- 11 Разработать макет построения занятия при использовании подвижных игр дидактической направленности.
- 12 Составить план-конспект для учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
- 13 Составить план-конспект по баскетболу для старших классов.
- 14 Разработать сценарий проведения «Дня здоровья и спорта».
- 15 Построить план самоконтроля на месяц.
- 16 Создать макет применения предметных регуляторов (ориентиров) для разучивания нового навыка.
- 17 Простой на уроке по вине учителя составил 3 минуты, рассчитайте общую плотность урока.
- 18 Разработать Дневник самоконтроля спортсмена.
- 19 Составить план занятий с группами «здоровья».
- 20 Разработать методику проведения индивидуальных занятий.
- 21 Разработать комплекс производственной гимнастики.
- 22 Контроль за состоянием здоровья, физическим развитием. Объективные и субъективные данные.
- 23 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 24 Составить план-конспект обучения технике прыжка в длину с места.
- 25 Разработать примерное соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки у спортсменов

различного возраста и квалификации.

26 Разработать требования к организации и содержанию тестирования юных спортсменов.

27 Разработайте модель обучения техники двигательного действия «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»

28 Разработать конспект урока – совершенствования двигательного действия.

29 Разработать макет исправления и предупреждения ошибок в изучаемом двигательном действии.

30 Составить программу обучения двигательному действию.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации 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 электронной форме,

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в электронной форме.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Основная литература:**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-

Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>

2. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников ( в таблицах и схемах) [Электронный ресурс]: методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>.

3. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>

## **5.2 Дополнительная литература:**

1 Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза на основе педагогики мобильного обучения [Электронный ресурс]: монография / Р.С. Наговицын ; Министерство образования и науки РФ, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко. - Глазов : Глазовский государственный педагогический институт, 2014. - 332 с. - Библиогр. в кн. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458733>

2 Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. ПМ 1. «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития»: МДК 01.02. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста» (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 61 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3728-9 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274973>.

3 Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.

4 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство Сиб-

ГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

5 Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-542-9 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>

6 Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 92 с. : табл. - Библиогр.: с. 70-72. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956>

7 Ким, Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.К. Ким ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2015. - 204 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0247-1 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472914>.

8 Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

### **5.3. Периодические издания:**

1. Образовательные технологии (г. Москва) – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>

2. Педагогические измерения – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>

3. Теория и практика физической культуры – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796>

4. Школьные технологии – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270>

5. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

6. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

8. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

## **6 ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, 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](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. **Лекториум** : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

## **7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины «Методика обучения физической культуре» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

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 определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы



использовать эти знания при решении практических задач.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Методика обучения физической культуре», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях, убедиться в знании понятий, терминов и т. д.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта по дисциплине «Методика обучения физической культуре» на практических занятиях, лабораторных занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

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.

Учебное издание

**Пологова Ирина Викторовна**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Методические материалы к изучению дисциплины  
и организации самостоятельной работы  
студентов 3–4-го курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 педагогическое образование  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 22.10.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 6,56. Уч.-изд. л. 4,30  
Тираж 1 экз. Заказ № 560

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. Коммунистическая, 2

