

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность  
**050720 Физическая культура**

Форма обучения

***Заочная***

Вологда  
2011



## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель курса — освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи курса

•обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности;

• сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение в интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

• воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;

•сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

## **2.Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста**

«Теория и методика физической культуры и спорта» является основным общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Она дает возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности во всей сфере физической культуры, раздвигает его кругозор за рамки узкой специальности и этим содействует формированию широкого профессионального мировоззрения.

Раскрывая закономерности функционирования и развития физической культуры как целостного явления в обществе и формулируя на их основе обобщенные научно-прикладные знания. «Теория и методика физической культуры и спорта» позволяет правильно ориентироваться в многообразии явлений физкультурной практики и понять их главный смысл.

## **3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

В результате изучения дисциплины студенты должны:

**ЗНАТЬ:**

- сущность, структуру и функции физической культуры и спорта;
- цели, задачи и общие принципы формирования физической культуры личности;
- основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств решения педагогических задач;
- методику обучения двигательным действиям, развития физических и других способностей и воспитания личности в процессе занятий;
- формы построения занятий в различных видах физической культуры;
- планирование, контроль и учет при организации деятельности занимающихся физическими упражнениями;
- особенности направленного использования многообразных форм физической культуры в разные периоды жизни человека;

- проблемы внедрения физической культуры в жизнь различных контингентов населения и перспективы ее дальнейшего развития;
- сущность спорта как социального и педагогического явления, его роль и место в системе физической культуры, условия функционирования в обществе;
- целостную характеристику системы подготовки спортсмена, ее содержание, составные стороны, закономерности и принципы подготовки, формы построения тренировочного процесса, технологию планирования, контроля, ориентации и отбора спортсменов.

#### УМЕТЬ:

- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по физической культуре с использованием современных методов исследований и достижений отечественной и зарубежной науки;
- приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;
- формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи и подбирать соответствующие средства и методы их решения, дозировать и регулировать физическую нагрузку;
- планировать учебно-воспитательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы;

#### ВЛАДЕТЬ

- методикой проведения разнообразных занятий в сфере физической культуры с различными группами и контингентами населения;
- творчески применять полученную информацию по теоретико-методическим основам системы подготовки спортсменов в практических ситуациях тренерской деятельности.

Целями освоения дисциплины являются: обобщение научных знаний, отражающих сущность спорта, общих закономерностей его функционирования и дальнейшего развития в обществе.

#### 4. Извлечение из ГОС ВПО специальности 050720 Физическая культура (выписка).

##### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления.

Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Общая характеристика физической культуры. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Средства и методы формирования физической культуры личности человека. Дидактические принципы, регулирующие процесс формирования физической культуры личности.

Методические основы формирования физической культуры личности. Методика обучения двигательным действиям. Методика воспитания физических способностей. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения. Направленное формирование личности в процессе формирования её физической культуры и взаимосвязь разных сторон процесса. Формы построения занятий физическими упражнениями. Оценка

эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания.

Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и её структура. Генезис спорта и его социальные функции. Тенденции динамики спортивных достижений. Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и её структура. Особенности соревновательной деятельности. Система соревнований.

Теория и методика подготовки спортсмена. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов.

Общее количество часов по стандарту составляет – 380 часов.

## 5. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_380\_\_ часов.

Из них ауд – 102 час

№ /п	Раздел дисциплины, темы	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекции	Практ.	Семина.	Самост.	
	<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры</b>	<b>3</b>	<b>22</b>		<b>8</b>	<b>90</b>	
1	Предмет теории и методики физической культуры и основные её понятия	3	1				Тестовые задания
2	Система физического воспитания в России.	3	1		1		
3	Функции и формы физической культуры в обществе	3	2		1		Тестовые задания
4	Средства физического воспитания.	3	2		1		Тестовые задания
5	Методы физического воспитания.	3	2		1		Тестовые задания
6	Принципы физического воспитания.	3	2				Тестовые задания
7	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	3	4		2		Методические разработки по обучению двигательного действия

8	Основы теории и методики воспитания физических качеств	3	4		2		Методические разработки по воспитанию физических способностей
9	Основы формирования осанки и регулирования массы тела	3	2				
10	Особенности формирования личности в физическом воспитании.	3	2				
	<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.</b>	<b>4</b>	<b>24</b>			<b>90</b>	
1	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.	4	4				Тестовые задания
2	Физическое воспитание детей и молодёжи школьного возраста.	4	6				Тестовые задания
3	Урок физических упражнений как основная форма занятий и его построение.	4	6				Тестовые задания
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4				
5	Физическая культура в системе рациональной организации труда.	4	2				
6	Физическая культура в жизни трудящихся и людей пожилого возраста.	4	2				
	<b>Раздел 3. Спорт в системе физической культуры</b>	<b>5</b>	<b>20</b>		<b>18</b>	<b>98</b>	
1.	Возникновение и состояние современного спорта	5	1				Устный опрос
2.	Социальные функции спорта	5	1				

3.	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	5	1				
	<b>Раздел 4. Спортивное соревнование как функциональная и структурная основа спорта</b>	5					
1.	Основные функции и особенности спортивных соревнований	5			2		Устный опрос
2.	Спортивный результат – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценка	5			2		Устный опрос
3.	Классификация спортивных достижений	5			2		
	<b>Раздел 5. Спортивная тренировка, как основа соревновательной деятельности</b>	5					
1.	Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки	5	1				
2.	Средства спортивной тренировки	5	2		1		Контрольная работа
3.	Методы спортивной тренировки	5	1		1		Контрольная работа
4.	Общие и специальные принципы спортивной тренировки	5	1				
	<b>Раздел 6. Подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки</b>	5					
1.	Спортивно-техническая подготовка	5	1		2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	5			4		Контрольные работы
3.	Спортивно-тактическая подготовка	5	1		2		Контрольная работа
4.	Психическая подготовка спортсмена	5	1		2		Устный опрос
5.	Интеллектуальная подготовка	5	1				Устный опрос

	<b>Раздел 7. Построение спортивной тренировки спортсмена</b>	<b>5</b>					
1.	Характеристика малых тренировочных циклов	5	2				Устный опрос
2.	Типы и структура мезоциклов	5	1				Устный опрос
3.	Структура годичных циклов	5	1				Устный опрос
4.	Структура многолетней подготовки	5	1				
	<b>Раздел 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов</b>	<b>5</b>					
1.	Сущность и назначение планирования, его виды	5	1				Контрольная работа
2.	Контроль в подготовке спортсмена	5	1				
3.	Учет в процессе спортивной тренировки	5	1				Контрольная работа

5.2 Содержание разделов дисциплины.

**Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры**

**Тема 1.1. Предмет теории и методики физической культуры и основные её понятия.**

Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры.

**Тема 1.2. Система физического воспитания в России.**

Понятие о системе физического воспитания в стране и её структура. Цель и задачи физического воспитания в стране. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

**Тема 1.3. Функции и формы физической культуры в обществе.** Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Основные формы физической культуры в обществе.

**Тема 1.4. Средства физического воспитания.**

Понятие о средствах физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство. Содержание и форма физических упражнений. Техника физических

упражнений. Классификация физических упражнений. Физический труд, как средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

#### **Тема 1.5. Методы физического воспитания.**

Понятие о методах и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические методы.

#### **Тема 1.6. Принципы физического воспитания.**

Общеметодические принципы. Специфические принципы физического воспитания.

#### **Тема 1.7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Закономерности формирования двигательных действий. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

**Тема 1.8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.** Сила и методика её воспитания. Скоростные способности и методика воспитания. Выносливость и методика её воспитания. Гибкость и методика её воспитания. Координационные способности и методика воспитания.

**Тема 1.9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.** Осанка человека и её основные формы. Регулирование массы тела.

#### **Тема 1.10. Особенности формирования личности в физическом воспитании.**

Проблемы воспитания личности. Преподаватель физического воспитания и требования к его личности. Основы нравственного воспитания. Основы умственного воспитания. Основы эстетического воспитания. Основы трудового воспитания.

### ***Раздел 2. Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения.***

#### **Тема 2.1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания дошкольников. Формы организации занятий. Методические особенности.

#### **Тема 2.2. Физическое воспитание детей и молодёжи школьного возраста.**

Социально-педагогическое значение физической культуры в школьном возрасте. Задачи физического воспитания школьников. Средства физического воспитания школьников. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников. Особенности методики воспитания физических качеств школьников. Детско-юношеский спорт. Формы организации физического воспитания школьников. Методические особенности проведения занятий со школьниками. Физическая культура как предмет общеобразовательной школы.

### **Тема 2.3. Урок физических упражнений как основная форма занятий и его построение.**

Правила определения задач урока. Структура урока и характеристика его частей. Общая и моторная плотность урока и регулирование нагрузки. Методы организации занимающихся на уроке. Страховка и помощь на уроке. Подготовка преподавателя к уроку.

Педагогический анализ урока.

**Тема 2.4. Физическое воспитание студенческой молодёжи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическое воспитание как составная часть учебно-воспитательного процесса в вузе. Программа физического воспитания студентов.**

Динамика умственной работоспособности студента как основа оптимального построения физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания.

В вузе. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза. Физическая культура студентов в каникулярное время. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе.

**Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Представление о ППФП в вузе. Задачи и критерии качества их решения. Средства ППФП. Методические особенности построения ППФП. Формы занятий ППФП.

**Тема 2.5. Физическая культура в системе рациональной организации труда.**

Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в период основной трудовой деятельности. Физическая культура в процессе труда.

Физическая культура вне рамок процесса труда. Организация производственной гимнастики.

**Тема 2.6. Физическая культура в жизни трудящихся и людей пожилого возраста.**

Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни трудящихся.

Проблемы внедрения физической культуры в быт трудящихся, факторы и пути её определяющие. Методические особенности основных форм физической культуры в быту.

Физическая культура в жизни людей пожилого возраста.

5.2

5.3

### **Раздел 1. Спорт в системе физической культуры**

Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта

Появление спортивных клубов. Возникновение международных федераций по видам спорта. Спорт - как соревновательная деятельность.

Тема 2. Социальные функции спорта

Спорт – сложное и многогранное социальное явление. Эталонная функция. Эвристически-достиженческая функция. Общесоциальные функции спорта.

Тема 3. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

Компоненты спортивной подготовки. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

## **Раздел 2. Спортивное соревнование как функциональная и структурная основа спорта**

Тема 1. Основные функции и особенности спортивных соревнований.

Строгая регламентация деятельности участников соревнований. Полифункциональность деятельности в спорте. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы

Тема 2. Спортивный результат – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценка.

Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов. Популяционные, индивидуальные и должные критерии.

Тема 3. Классификация спортивных достижений

Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

## **Раздел 3. Спортивная тренировка, как основа соревновательной деятельности**

Тема 1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это составная часть подготовки спортсмена. Это педагогический процесс спортивного совершенствования.

Тема 2. Средства спортивной тренировки

Классификация средств тренировки. Собственно-тренировочные средств (избранно-соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные), медико-биологические средства, воздействия окружающей среды, психологического воздействия, материально-технические.

Тема 3. Методы спортивной тренировки

Общепедагогические методы. Психологические методы. Практические методы. Методы обучения двигательному действию. Методы развития физических качеств. Частично-регламентированные методы.

Тема 4. Общие и специальные принципы спортивной тренировки

Направленность на максимальные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок; волнообразность нагрузок; цикличность нагрузок; единство соревновательной и тренировочной деятельности; возрастная адекватность нагрузок.

## **Раздел 4. Подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки**

Тема 1. Спортивно-техническая подготовка

Понятие о технической подготовке. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах.

Тема 2. Физическая подготовка

Понятие о физической подготовке спортсмена. Силовые способности. Скоростные способности. Гибкость. Выносливость. Двигательно-координационные способности

Тема 3. Спортивно-тактическая подготовка

Понятие, виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Классификация видов спорта по тактике. Тактический план соревнований.

Тема 4. Психическая подготовка спортсмена

Понятие, виды, значение психической подготовки. Мотивация к тренировочной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 5. Интеллектуальная подготовка

Тема 6. Интегральная подготовка

## **Раздел 5. Построение спортивной тренировки спортсмена**

Тема 1. Характеристика малых тренировочных циклов

Понятие, виды, задачи и средства микроциклов. Особенности организации тренировочного процесса в микроциклах различной направленности.

Тема 2. Типы и структура мезоциклов

Понятие, виды, задачи и средства мезоциклов. Особенности организации тренировочного процесса в мезоциклах различной направленности.

Тема 3. Структура годовых циклов.

Одноцикловые, двухцикловые, сдвоенные, строенные макроциклы. Организация тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

Тема 4. Структура многолетней подготовки.

Стадии многолетней тренировки (базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, спортивного долголетия). Особенности организации спортивной тренировки на различных этапах многолетнего процесса спортивной подготовки.

### **Раздел 6. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов**

Тема 1. Сущность и назначение планирования, его виды

Перспективное, текущее, оперативное планирование. Годовой план, его содержание и методика составления. Месячное и недельное планирование.

Тема 2. Контроль в подготовке спортсмена.

Значение и виды контроля. Основные формы и организация контроля.

Тема 3. Учет в процессе спортивной тренировки

Значение учета, его виды. Поэтапный, текущий, оперативный. Дневник тренировок спортсмена. Месячные отчет по учебно-тренировочной работе.

### 5.3 Темы для самостоятельного изучения.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Раздел 1. Спорт в системе физической культуры	Конспектирование	2	Устный опрос
2.	Раздел 2. Спортивное соревнование как функциональная и структурная основа спорта	Конспектирование	4	Устный опрос
3.	Раздел 3. Спортивная тренировка как основа соревновательной деятельности	Контрольная работа	4	Проверка контрольной работы
4.	Раздел 4. Подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки	Контрольные работы	10	Проверка контрольной работы
5.	Раздел 5. Построение спортивной тренировки	Конспектирование	6	Устный опрос
6.	Раздел 6. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Контрольные работы	8	Проверка контрольной работы

### **6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

#### **а) основная литература:**

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.-7-е изд., стер.–Москва: Академия, 2009.- 480 с.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 480 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" /

под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва: Советский спорт, 2010. - 464 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов по направлению 521900 «Физическая культура» и специальность 022300 – «Физическая культура и спорт»/ под ред. Ю.Ф.Курамшина.-М.:Советский спорт, 2010. – 464 с.

2. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие для вузов по спец. 033100 – «Физическая культура»/ К. Д. Чермит.- М.: Советский спорт, 2005.-272с.

**в) интернет ресурсы:**

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

учебные и учебно-методические средства дистанционного обучения: специализированные учебники с мультимедийными сопровождениями, электронные учебно-методические комплексы, учебные пособия, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, иные материалы, предназначенные для передачи по телекоммуникационным каналам связи.

**8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:**

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

**Тесты по теории и методике физической культуры и спорта**

*Раздел «Общие основы теории физической культуры и спорта».*

**1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

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

**2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

**3. Какие методы относятся к методам научного исследования:**

- 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.

**4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

- 1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

**5. 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) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:**

- 1) метод убеждения
- 2) метод упражнения
- 3) метод поощрения
- 4) наглядный пример

**7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**8. Физические упражнения – это:**

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**9. Под техникой физических упражнений понимают:**

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

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

**10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

**11. Под методами физического воспитания понимаются:**

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

**12. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- 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.

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

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектованной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;

- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- 4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

**16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:**

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) организационно-методическая форма занятий.

**17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 5) принцип связи теории с практикой.

**18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

**20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

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

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

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 6) физическим развитием;
- 7) физической культурой.

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

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

**23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость,**

**4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?**

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

**24. Основным отличительным признаком *двигательного* навыка является:**

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

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

Вставка-ответ:

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

**26. Обучение двигательному действию начинается с:**

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

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

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

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

- 1) методикой обучения;

- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 8) физическим воспитанием.

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

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

**30. Сила – это:**

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

**31. Абсолютная сила – это:**

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

**32. Относительная сила – это:**

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**33. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:**

- 1) 10 – 11 лет;
- 2) 11 – 12 лет;
- 3) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;
- 4) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

**34. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном под- ходе, что обозначается термином:**

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

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

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

**36. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

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

**37. Число движений в единицу времени характеризует:**

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

**38. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:**

- 1) от 7 до 11 лет
- 4) от 14 до 16 лет;
- 5) 17 – 18 лет;
- 5) от 19 до 21 года.

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

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

**40. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

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

**41. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:**

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

**42. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;

5) от 20 до 25 лет.

**43. 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;
- 5) 45 – 60 мин.

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

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

**45. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 5) растяжкой.

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

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

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

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

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

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

**49. Что такое «стретчинг»?**

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

**50. Основным методом развития гибкости является:**

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

**51. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**52. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:**

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

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

- 1) 5 – 6 лет;
- 2) 7 – 9 лет;
- 3) 11 – 12 лет;
- 4) 13 – 15 лет.

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

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**55. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:**

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

**\* Примечание:** перечисленные выше тесты используются при этапном контроле знаний студентов 2 курса (4 семестр), а также студентов старших курсов и выпускников.

*Раздел «Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоёв населения»*

**56. Более общая задача физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:**

- 1) закаливание;
- 2) охрана и укрепление здоровья;
- 3) повышение уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствование функциональных систем организма.

**57. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**58. С какого возраста целесообразно начинать занятия физической культурой с детьми раннего дошкольного возраста:**

- 1) до рождения;
- 2) со дня рождения;
- 3) с 1 года;
- 4) с момента поступления в детский сад.

**59. Основное направление физического воспитания взрослого населения:**

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

**60. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:**

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
- 2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- 3) способствовать повышению общей физической подготовленности;
- 4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.

*«Физическое воспитание дошкольников»*

**61. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:**

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

**62. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:**

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;

4) «спортивный час».

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

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

**64. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

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

*«Физкультурное образование школьников».*

**65. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:**

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

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

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

**67. Планирование в физическом воспитании – это:**

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

**68. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:**

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

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

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

**70. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ...контроля.**

- Вставка – ответ: 1) оперативного;
- 2) текущего;
  - 3) итогового;
  - 4) рубежного.

**71. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

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

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

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

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

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

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

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

**75. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

**76. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 6) группой лечебной физической культуры;
- 7) группой здоровья.

**77. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:**

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

**78. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:**

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

**79. В основной части урока физической культуры вначале:**

- 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.

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

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

**81. 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**

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;

- 3) основной;
- 4) заключительной.

**82. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**83. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:**

- 1) 48 ч;
- 2) 56ч;
- 3) 68ч;
- 4) 76 ч.

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

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

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

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

**86. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

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

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

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

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

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;

- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**89. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:**

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

1 задание

### **1 вариант**

Спорт в широком понимании – это:

#### **Ответы:**

Вид социальной деятельности, представляющий собой действенный фактор физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и военной деятельности, одно из важнейших средств этического и эстетического воспитания, упрочения и расширения интернациональных связей. +

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивной деятельности.

Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

### **2 вариант**

Укажите конечную цель спорта:

#### **Ответы:**

Физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.

Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей. +

Развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

### **3 вариант**

Вид спорта – это:

#### **Ответы:**

Конкретное предметное соревновательное упражнение.

Специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля.

Специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности.

Исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная составляющая. +

### **2 задание**

#### **1 вариант**

Установите соответствие между понятиями и определениями:

#### **Ответы:**

**Левая часть** (понятия)

**Правая часть** (определения)

Понятие	Определение
1. Спорт в узком понимании	А. Составная часть вида спорта, курируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других формой или содержанием соревновательной деятельности
2. Спортивная тренировка	Б. Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей
3. Спортивная дисциплина	В. Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата
4. Спортивные соревнования	Г. Основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов

2 вариант

Установи соответствия.

Понятие	Определение
1. Система подготовки спортсмена	А. Исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная составляющая
2. Вид спорта	Б. Вид социальной деятельности, представляющий собой действенный фактор физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и военной деятельности, одно из важнейших средств этического и эстетического воспитания, упрочения и расширения интернациональных связей
3. Спорт в широком понимании	В. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта
4. Спортивная деятельность	Г. Совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов, правил и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям

Ответ: 1Г2А3Б4В

3 вариант

Установи соответствия.

Понятие	Определение
1. Соревновательная деятельность	А. Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях
2. Спортивное достижение	Б. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений
3. Вид соревнований	В. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате
4. Спортивное движение	Г. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований, конечная цель которой является установление общественно значимых и личных результатов

Ответ: 1 Г2В3А4Б.

3 задание

1 вариант

В теории спорта классификации видов спорта составили:

- 1). Лесгафт П.Ф.
- 2). Матвеев Л.П.
- 3). Зациорский В.М.
- 4). Платонов В.Н.
- 5). Келлер В.И.
- 6). Новиков А.Д.

Ответ:2,4,5.

2 вариант

В теории спорта классификации видов спорта составлены на основе:

- 1). Структурной сложности двигательных действий;
- 2). Требований конкретного вида спорта к проявлению физических способностей;
- 3). Особенности предмета состязаний и характера двигательной активности;
- 4). Принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

Ответ:2,3.

3 вариант

Выбери группы видов спорта, относящиеся к классификации Л.П.Матвеева.

- 1). Виды спорта, двигательная активность, в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия
- 2). Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности;
- 3). Сложно-координированные виды спорта
- 4). Циклические виды спорта;
- 5). Скоростно-силовые виды спорта.

Ответ: 1,2

4 задание

1 вариант

Установи соответствия

Название группы видов спорта	Виды спорта
1. Скоростно-силовые	А). Бокс, борьба, каратэ-до, фехтование
2. Циклические	Б). Тяжелая атлетика, метания, прыжки на лыжах
3. Сложно-координированные	В). Бег, плавание, ходьба, лыжные гонки
4. Многоборья	Г). Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
5. Спортивные игры	Д). Триатлон, легкоатлетическое семиборье, современное пятиборье, лыжное двоеборье
4. Единоборства	Е). Гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, акробатика

Ответ: 1Б2В3Е4Д5Г6А

2 вариант

Установи соответствия

Название группы	Виды спорта
1. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность	А). Авиомодельный, автомодельный
2. Многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	Б). Легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика
3. Виды спорта, в которых сопоставляются результаты	В). Стрельба из лука, дартс

модельной деятельности	
4. Виды спорта, основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения	Г). Шахматы шашки, бридж
5. Виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника	Д). Мотоспорт, автогонки, палеризм, яхтспорт
4. Виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия	Е).Триатлон, современное пятиборье, лыжное двоеборье, биатлон

Ответ: 1Б2Е3А4Д5Г6В

### 3 вариант

#### Установи соответствия

Название группы	Виды спорта
1. Виды спорта, в которых результаты измеряются метрическими величинами	А. Конькобежное четырехборье, триатлон, легкоатлетическое семиборье,
2. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах	Б. Футбол, хоккей, гандбол, баскетбол
3. Виды спорта, в которых результат определяется конечным счетом, за определенное, лимитированное регламентом время	В. Борьба, бокс, фехтования, шахматы
4. Виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время, возможно ускоренное достижение победы	Г. Теннис, волейбол, городки, настольный теннис
5. Виды спорта, в которых победа определяется лимитированным конечным счетом, но сам поединок не ограничен временем проведения	Д. Синхронное плавание, гимнастика, прыжки в воду, акробатика
6. Комплексные виды спорта	Е. Тяжелая атлетика, бег, плавание, прыжки

Ответ: 1Е2Д3Б4В5Г6А

### 5 задание

#### 1 вариант

Специфическими функциями спорта являются:

1. Соревновательно-эталонная
2. Спортивно-оздоровительная
3. Воспитательная
4. Экономическая
5. Зрелищная
6. Социализации личности
7. Коммуникативная
8. Развлекательная
9. Эвристически-достиженческая

Ответ: 1,9

#### 2 вариант

Специфическими функциями спорта являются:

1. Соревновательно-эталонная
2. Спортивно-оздоровительная
3. Воспитательная

4. Экономическая
5. Зрелищная
6. Социализации личности
7. Коммуникативная
8. Развлекательная
9. Эвристически-достиженческая

Ответ: 2,3,4,5,6,7

3 вариант

К массовому спорту относятся:

1. Школьный
2. Профессионально-достиженческий
3. Студенческий
4. Дворовой
5. Профессионально-прикладной
6. Олимпийский
7. Рекреативный
8. Кондиционный
9. Любительский
10. Спорт инвалидов
11. Профессионально-коммерческий

Ответ: 1,3,5, 7,8, 10

6 задание

1 вариант

Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- 1). Тестирование достижений и развития
- 2). Диагностикой достижений и развития
- 3). Спортивным отбором
- 4). Анализом и оценкой одаренности

Ответ: 3

2 вариант

Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- 1). Спортивным отбором
- 2). Спортивной ориентацией
- 3). Педагогическим тестированием
- 4). Диагностикой предрасположенности

Ответ: 2

3 вариант

Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- 1). Способностями
- 2). Природными задатками
- 3). Талантом
- 4). Индивидуальными особенностями

Ответ: 1

7 задание

1 вариант

Основным методом спортивного отбора на первом этапе являются:

1. Педагогический

2. Социальный
3. Психологический
4. Медико-биологический

Ответ: 4

2 вариант

Основным методом спортивного отбора на втором этапе является:

1. Педагогический (тестирование)
2. Социальный
3. Психологический
4. Медико-биологический

Ответ: 1

3 вариант

Основным методом спортивного отбора на третьем этапе является:

1. Педагогический (тестирование)
2. Психологический
3. Медико-биологический
4. Выявление темпов прироста результатов

Ответ: 4

8 задание

1 вариант

К системе спортивной тренировки относится:

1. Подготовка кадров и отбор спортсменов
2. Физическая подготовка
3. Научно-методическое и информационное обеспечение
4. Унификация состава действий, способов выполнения и оценка упражнения
5. Медико-биологическое обеспечение
6. Спортивно-техническая подготовка
7. Материально-техническое обеспечение
8. Регламент поведения спортсменов, судей
9. Спортивно-тактическая подготовка
10. Финансирование
11. Психическая подготовка
12. Организационно-управленческие факторы
13. Календарь соревнований
14. Интеллектуальная подготовка
15. Факторы внешней среды

Ответ: 2,6,9,11,14

2 вариант

К системе спортивных соревнований относится:

1. Подготовка кадров и отбор спортсменов
2. Физическая подготовка
3. Научно-методическое и информационное обеспечение
4. Унификация состава действий, способов выполнения и оценка упражнения
5. Медико-биологическое обеспечение
6. Спортивно-техническая подготовка
7. Материально-техническое обеспечение
8. Регламент поведения спортсменов, судей
9. Спортивно-тактическая подготовка
10. Финансирование
11. Психическая подготовка
12. Организационно-управленческие факторы
13. Календарь соревнований

14. Интеллектуальная подготовка

15. Факторы внешней среды

Ответ: 4,8,13

3 вариант

К системе факторов, повышающих эффективность тренировочного и соревновательного процесса относится:

1. Подготовка кадров и отбор спортсменов

2. Физическая подготовка

3. Научно-методическое и информационное обеспечение

4. Унификация состава действий, способов выполнения и оценка упражнения

5. Медико-биологическое обеспечение

6. Спортивно-техническая подготовка

7. Материально-техническое обеспечение

8. Регламент поведения спортсменов, судей

9. Спортивно-тактическая подготовка

10. Финансирование

11. Психическая подготовка

12. Организационно-управленческие факторы

13. Календарь соревнований

14. Интеллектуальная подготовка

15. Факторы внешней среды

Ответ: 1,3,5,7,10,12,15

9 задание

1 вариант

Функция спорта, представляющая собой тип поисковой деятельности, сопряженный с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и увеличения их называется:

1. Соревновательно-эталонная

2. Эвристически-достиженческая

3. Оздоровительная

4. Экономическая

5. Воспитательная

Ответ: 2

2 вариант

Функция спорта, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу называется:

1. Соревновательно-эталонная

2. Эвристически-достиженческая

3. Оздоровительная

4. Экономическая

5. Воспитательная

Ответ: 1

3 вариант

Функция спорта, которая проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека называется:

1. Соревновательно-эталонная

2. Эвристически-достиженческая

3. Оздоровительная

4. Экономическая

5. Воспитательная

Ответ: 3

10 задание

1 вариант

Функция спорта, которая проявляется в целенаправленном воспитании духовных качеств человека, личности спортсмена называется:

1. Экономическая
2. Воспитательная
3. Коммуникативная
4. Оздоровительная
5. Подготовительная

Ответ: 2

2 вариант

Функция спорта, которая проявляется в том, что средства, вложенные в развитие спорта окупаются в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении трудоспособной жизни человека называется:

1. Экономическая
2. Воспитательная
3. Коммуникативная
4. Оздоровительная
5. Подготовительная

Ответ: 1

3 вариант

Функция спорта, которая раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства, Красоту человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, эмоционально насыщенное зрелище называется:

1. Экономическая
2. Воспитательная
3. Коммуникативная
4. Оздоровительная
5. Подготовительная

Ответ: 3

11 задание

1 вариант

Средство подготовки к определенной профессии –это

1. Школьный спорт
2. Студенческий спорт
3. Профессионально-прикладной спорт
4. Рекреативный спорт
5. Спорт инвалидов

Ответ: 3

2 вариант

Средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности – это:

1. Школьный спорт
2. Студенческий спорт
3. Профессионально-прикладной спорт
4. Рекреативный спорт
5. Спорт инвалидов

Ответ: 4

3 вариант

Средство достижения базовой физической подготовленности и оптимизации общей физической дееспособности – это:

1. Школьный спорт

2. Кондиционный спорт
3. Профессионально-прикладной спорт
4. Рекреативный спорт
5. Спорт инвалидов

Ответ: 1

12 задание

1 вариант

Спортсмены, которые выступают как на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов – это

1. Профессионально-коммерческий спорт
2. Профессионально- зрелищный спорт
3. Любительский спорт
4. Профессионально-прикладной спорт
5. Профессионально-достиженческий

Ответ: 5

2 вариант

Спортсмены, успешно выступающие в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению – это:

1. Профессионально-коммерческий спорт
2. Профессионально- зрелищный спорт
3. Любительский спорт
4. Профессионально-прикладной спорт
5. Профессионально-достиженческий

Ответ: 1

3 вариант

Спортсмены, строящие свою подготовку с прицелом на Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы и не участвующие в коммерческих соревнованиях – это:

1. Профессионально-коммерческий спорт
2. Профессионально- зрелищный спорт
3. Супердостиженческий (любительский)спорт
4. Профессионально-прикладной спорт
5. Профессионально-достиженческий

Ответ: 3

13 задание

1 вариант

Комплексный результат различных видов подготовки, выражающийся в степени развития физических качеств, в уровне совершенствования двигательных навыков, в степени развития тактического мышления называется:

1. Тренированность
2. Подготовленность
3. Спортивная форма

Ответ: 2

2 вариант

Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности называется

1. Тренированность
2. Подготовленность
3. Спортивная форма

Ответ: 3

3 вариант

Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений называется

1. Тренированность
2. Подготовленность
3. Спортивная форма

Ответ: 1

14 задание

1 вариант

Перманентная структура индивидуального календаря соревнований характеризуется:

1. Большим количеством стартов (более 60 в год)
2. Малым количеством стартов (от 5 до 10 в год)
3. Средним числом стартов (11-30 в год)

Ответ: 1

2 вариант

Локальная структура индивидуального календаря соревнований характеризуется:

1. Большим количеством стартов (более 60 в год)
2. Малым количеством стартов (от 5 до 10 в год)
3. Средним числом стартов (11-30 в год)

Ответ: 2

3 вариант

Смешанная структура индивидуального календаря соревнований характеризуется:

1. Большим количеством стартов (более 60 в год)
2. Малым количеством стартов (от 5 до 10 в год)
3. Средним числом стартов (11-30 в год)

Ответ: 3

15 задание

1 вариант

Целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта называются

1. Общеподготовительные упражнения
2. Специально-подготовительные упражнения
3. Избранные соревновательные упражнения
4. Естественно-средовые средства
5. Медико-биологические средства
6. Материально-технические средства

Ответ: 3

2 вариант

Двигательные действия, включающие в себя элементы соревновательных действий, из связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей называются:

1. Общеподготовительные упражнения
2. Специально-подготовительные упражнения
3. Избранные соревновательные упражнения
4. Естественно-средовые средства
5. Медико-биологические средства
6. Материально-технические средства

Ответ: 2

3 вариант

Двигательные действия, являющиеся преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные

средства – как приближенные по особенностям своего воздействия к избранной спортивной специализации, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные) называются

1. Общеподготовительные упражнения
2. Специально-подготовительные упражнения
3. Избранные соревновательные упражнения
4. Естественно-средовые средства
5. Медико-биологические средства
6. Материально-технические средства

Ответ: 1

16 задание

1 вариант

К избранным соревновательным упражнениям относятся:

1. Подводящие упражнения
2. Развивающие упражнения
3. Упражнения с отрицательным переносом двигательных навыков
4. Моноструктурные упражнения
5. Имитационные упражнения
6. Полиструктурные упражнения
7. Многоборья
8. Упражнения для воспитания общей выносливости

Ответ: 4,6,7

2 вариант

К специально-подготовительным упражнениям относятся:

1. Подводящие упражнения
2. Развивающие упражнения
3. Упражнения с отрицательным переносом двигательных навыков
4. Моноструктурные упражнения
5. Имитационные упражнения
6. Полиструктурные упражнения
7. Многоборья
8. Упражнения для воспитания общей выносливости

Ответ: 1,2,5

3 вариант

К общеподготовительным упражнениям относятся:

1. Подводящие упражнения
2. Развивающие упражнения
3. Упражнения с отрицательным переносом двигательных навыков
4. Моноструктурные упражнения
5. Имитационные упражнения
6. Полиструктурные упражнения
7. Многоборья
8. Упражнения для воспитания общей выносливости
9. Упражнения для общей физической подготовки

Ответ: 3,8,9

17 задание

1 вариант

К словесным методам относятся:

1. Показ
2. Рассказ
3. Аутогенная тренировка
4. Подсчет

5. Идеомоторная тренировка
6. Демонстрация видеоролика

Ответ: 2,4

2 вариант

К наглядным методам относятся:

1. Показ
2. Рассказ
3. Аутогенная тренировка
4. Подсчет
5. Идеомоторная тренировка
6. Демонстрация видеоролика

Ответ: 1,6

3 вариант

К общепсихологическим методам относятся:

1. Показ
2. Рассказ
3. Аутогенная тренировка
4. Подсчет
5. Идеомоторная тренировка
6. Демонстрация видеоролика

Ответ: 3,5

18 задание

1 вариант

К методам, направленным на освоение спортивной техники относятся:

1. Интервально-экстенсивный метод
2. Игровой метод
3. Целостно-конструктивный метод
4. Соревновательный метод
5. Расчленнено-конструктивный метод
6. Сопряженный метод
7. Непрерывно-вариативный метод
8. Интервально-экстенсивный метод

Ответ: 3,5,6

2 вариант

К методам, направленным на воспитание физических качеств относятся:

1. Интервально-экстенсивный метод
2. Игровой метод
3. Целостно-конструктивный метод
4. Соревновательный метод
5. Расчленнено-конструктивный метод
6. Сопряженный метод
7. Непрерывно-вариативный метод
8. Интервально-экстенсивный метод

Ответ: 1,7,8

3 вариант

К частично-регламентированным методам относятся:

Интервально-экстенсивный метод

Игровой метод

Целостно-конструктивный метод

Соревновательный метод

Расчленнено-конструктивный метод

Сопряженный метод  
Непрерывно-вариативный метод  
Интервально-экстенсивный метод

Ответ:2,4

19 задание

1 вариант

Установи соответствия

Метод	Характеристика метода
1. Непрерывно-равномерный	А. Интенсивность невысокая, в ходе выполнения упражнения интенсивность то повышается, то понижается, интервалы отдыха отсутствуют
2. Интервально-экстенсивный нисходящий	Б. Интенсивность упражнений высокая, в ходе выполнения задания интенсивность повышается, интервалы отдыха до полного восстановления, количество повторений небольшое
3. Интервально-интенсивный восходящий	В. Интенсивность невысокая, в ходе выполнения упражнения интенсивность не изменяется, интервалы отдыха отсутствуют
4. Непрерывно-вариативный	Г. Интенсивность упражнений невысокая, в ходе выполнения задания интенсивность снижается, интервалы отдыха с частичным восстановлением, количество повторений большое

Ответ:1В2Г3Б4А

2 вариант

Установи соответствия

Метод	Характеристика метода
1. Непрерывно-восходящий	А. Интенсивность упражнений невысокая, в ходе выполнения задания интенсивность то возрастает, то снижается, интервалы отдыха с частичным восстановлением, количество повторений большое
2. Интервально-экстенсивный равномерный	Б. Интенсивность упражнений высокая, в ходе выполнения задания интенсивность снижается, интервалы отдыха до полного восстановления, количество повторений небольшое
3. Интервально-интенсивный нисходящий	В. Интенсивность невысокая, в ходе выполнения упражнения повышается, интервалы отдыха отсутствуют
4. Интервально-экстенсивный вариативный	Г. Интенсивность упражнений невысокая, в ходе выполнения задания интенсивность не изменяется, интервалы отдыха с частичным восстановлением, количество повторений большое

Ответ:1В2Г3Б4А

3 вариант

Установи соответствия

Метод	Характеристика метода
1. Интервально-интенсивный вариативный	А. Интенсивность упражнений высокая, в ходе выполнения задания не изменяется, интервалы отдыха до полного восстановления, количество повторений небольшое
2. Интервально-экстенсивный восходящий	Б. Интенсивность упражнений высокая, в ходе выполнения задания интенсивность то повышается, то понижается, интервалы отдыха до полного

	восстановления, количество повторений небольшое
3. Интервально-интенсивный равномерный	В. Интенсивность невысокая, в ходе выполнения упражнения снижается, интервалы отдыха отсутствуют
4. Непрерывно-нисходящий	Г. Интенсивность упражнений невысокая, в ходе выполнения задания интенсивность возрастает, интервалы отдыха с частичным восстановлением, количество повторений большое

Ответ: 1Б2Г3А4В

20 задание

1 вариант

К показателям объема нагрузки относятся:

1. Темп движения
2. Продолжительность работы
3. Ординарный интервал
4. Минимум
5. Плотность выполнения упражнения
6. Число тренировочных занятий
7. Километраж
8. Мощность выполнения упражнения
9. Суперкомпенсационный интервал

Ответ: 2,6,7

2 вариант

К показателям интенсивности нагрузки относятся:

1. Темп движения
2. Продолжительность работы
3. Ординарный интервал
4. Минимум
5. Плотность выполнения упражнения
6. Число тренировочных занятий
7. Километраж
8. Мощность выполнения упражнения
9. Суперкомпенсационный интервал

Ответ: 1,5,8

3 вариант

К показателям отдыха относятся:

1. Темп движения
2. Продолжительность работы
3. Ординарный интервал
4. Минимум
5. Плотность выполнения упражнения
6. Число тренировочных занятий
7. Километраж
8. Мощность выполнения упражнения
9. Суперкомпенсационный интервал

Ответ: 3,4,9

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену).

Примерные вопросы по «Теории и методике физической культуры» для студентов 3 курса

1. Предмет теории и методики физической культуры.

2. Физическое воспитание .
  3. Физическая подготовка.
  4. Физическое развитие.
  5. Физическое совершенство
  6. Физкультурное движение.
  7. Спорт.
  8. Понятие о системе физического воспитания в стране .(Структура)
  9. Цель и задачи физического воспитания в стране .
  10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
  11. Представления о функциях и формах физической культуры и их классификация.
  12. Специфические функции физической культуры.
  13. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
  14. Общекультурные функции физической культуры.
  15. Формы физической культуры в обществе.
  16. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификация.
  17. Специфические средства физической культуры.
  18. Физические упражнения , как средства физического воспитания и их классификация.
  19. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
  20. Характеристики движений.
  21. Неспецифические средства физической культуры , их классификация.
  22. Специфические методы.
  23. Общесметодические методы.
  24. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями их классификация.
- Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
25. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
  26. Перенос двигательных навыков (понятия и виды переноса).
  27. Общая характеристика структуры процесса обучения.
  28. Первый этап обучения двигательному действию.
  29. Второй этап обучения двигательному действию.
  30. Третий этап обучения двигательному действию.
  31. Четвертый этап обучения двигательному действию.
  32. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и устранения ошибок.
  33. Общая характеристика двигательных способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
  34. Силовые способности ( понятие ; формы проявления ; факторы, определяющие уровень развития ; методика развития).
  35. Скоростные способности ( понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
  36. Выносливость ( понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития ).
  37. Координационные способности ( понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
  38. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития).

## Тематика курсовых работ для студентов 3 курса

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности физической культуры.
3. Система физического воспитания в стране и ее слагаемые.
4. Средства физического воспитания в стране и их классификация.
5. Характеристика движений.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Метод использования слова.
10. Метод наглядного воздействия.
11. Метод разучивания двигательным действиям в целом и по частям.
12. Тесты для определения двигательных способностей.
13. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.
14. Аспекты нравственного воспитания.
15. Аспекты умственного воспитания.
16. Аспекты эстетического воспитания.
17. Аспекты трудового воспитания.
18. Личность преподавателя как фактор воспитания.
19. Воспитывающая роль физкультурного коллектива.
20. Самовоспитание при занятиях физическими упражнениями.
21. Воспитание осанки.
22. Формирование телосложения.
23. Самовоспитание в процессе занятий физической культуры.
24. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
25. Роль естественных сил природы в физическом воспитании.
26. Роль гигиенических факторов в физическом воспитании.
27. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
28. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний.
29. Роль и значение физической культуры для сохранения творческой активности.
30. Роль и значение физической культуры для профилактики наркомании.
31. Роль и значение физической культуры для профилактики табакокурения.
32. Роль и значение физической культуры для профилактики алкоголизма.
33. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
34. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании.
35. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
36. Реабилитационная физическая культура.

Примерные вопросы к экзамену по Теории и методике физической культуры для студентов 4 курса

1. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста.  
Периодизация дошкольного возраста.
2. Особенности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с детьми дошкольного возраста.
3. Средства физического воспитания с детьми дошкольного возраста.
4. Формы организации физического воспитания с детьми дошкольного

- возраста.
5. Значение физического воспитания школьников.
  6. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных особенностей для повышения эффективности физического воспитания.
  7. Конкретизация оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания и особенности их реализации в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
  8. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
  9. Формы организации занятий физического воспитания в школе.
  10. Основной понятийный аппарат. Что такое «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «базовая физическая культура», «физическое упражнение».
  11. Школьный коллектив физической культуры: значение, содержание работы, руководство.
  12. Урок – основная форма учебной работы.
  13. Особенности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Значение разработки задач урока.
  14. Особенности структуры урока физической культуры.
  15. Организационное обеспечение школьных уроков до и во время их проведения.
  16. Типы школьных уроков по физической культуре.
  17. Домашние задания по физическому воспитанию.
  18. Сущность и значение планирования. Требования к планированию.
  19. Формы планирования. Основные планы учебной работы в школе.
  20. Общая характеристика системы проверки, оценки и учета успеваемости.
  21. Дозирование нагрузки на уроке физической культуры.
  22. Наблюдение и анализ урока физической культуры.
  23. Планирование внеурочной работы по физическому воспитанию школьников.
  24. Особенности содержания и методики проведения уроков в подготовительной и специальной медицинской группах.
  25. Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе.
  26. Общие основы физического воспитания взрослого населения. (Основные направления в развитии взрослого населения, задачи, основные ориентиры для выбора методики).
  27. Формы занятий физическими упражнениями со взрослыми.
  28. Физическое воспитание в режиме трудового дня. (Задачи, формы организации занятий, методические особенности).
  29. Вводная гимнастика (задачи, 3 варианта проведения, особенности проведения).
  30. Физкультминутка и микропауза активного отдыха (задачи, особенности проведения).
  31. Физическая культура в режиме трудового дня сельских тружеников.
  32. Физическое воспитание в пожилом возрасте (задачи, методика проведения).
  33. Физическое воспитание в средних учебных заведениях.
  34. Физкультпауза (задачи, 4 группы профессии, особенности методики).
  35. Физическое воспитание в ВУЗах.
  36. Профессионально-прикладная подготовка.

#### Вопросы к зачету в девятом семестре

1. Основные понятия: спорт, как социальное явление; спорт, как специализированный процесс; вид спорт; спортивная дисциплина; вид соревнований; спортивное движение; спортивное достижение; спортивное тренировка; тренированность;

система спортивной подготовки; подготовленность; спортивный отбор; спортивная ориентация;

2. Классификации видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы спортивной подготовки. Дать подробный анализ системы факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Цели и задачи спортивной тренировки.
7. Средства спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки.
10. Спортивные достижения и тенденции их развития.
11. Система спортивных соревнований
12. Принципы спортивной тренировки.
13. Спортивно-техническая подготовка.
14. Техническое мастерство спортсмена.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Психическая подготовка.
17. Интеллектуальная подготовка.
18. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
19. Спортивная тренировка в горных условиях.
20. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
21. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.
22. Спортивная тренировка в условиях холодного климата.

Вопросы к экзамену в десятом семестре

1. Основные понятия: спорт, спорт - как социальное явление, вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований, спортивная деятельность, соревновательная деятельность, спортивное достижение.

2. Классификации видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Система спортивной тренировки: определение, цели, задачи, современные направления развития.
6. Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
7. Система спортивных соревнований: определение, виды, принципы организации, структура общей и индивидуальной системы соревнований.
8. Спортивные достижения и тенденции их развития
9. Средства спортивной тренировки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Принципы спортивной тренировки.
12. Спортивно-техническая подготовка.
13. Спортивно-техническое мастерство.
14. Спортивно-тактическая подготовка: определение, задачи, средства и методы.
15. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.
16. Физическая подготовка.
17. Психическая подготовка.
18. Интеллектуальная подготовка.
19. Тренировочные и соревновательные нагрузки: определение, виды, стороны, классификация.

20. Компоненты тренировочной нагрузки.
21. Построение тренировки в микроциклах.
22. Построение тренировки в мезоциклах.
23. Построение тренировки в макроциклах.
24. Спортивная подготовка как многолетний процесс, ее структура.
25. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
26. Основные положения построения подготовки юных спортсменов.
27. Выносливость спортсмена: характеристика, компоненты, виды, средства и методы развития, способы контроля.
28. Скоростные способности: характеристика, компоненты, виды, средства и методы развития, способы контроля.
29. Гибкость: характеристика, компоненты, виды, средства и методы развития, способы контроля.
30. Силовые способности: характеристика, компоненты, виды, средства и методы развития, способы контроля.
31. Двигательно-координационные способности: характеристика, компоненты, виды, средства и методы развития, способы контроля.
32. Спортивная тренировка в горных условиях.
33. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
34. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.
35. Спортивная тренировка в условиях холодного климата.
36. Технология планирования в спорте.
37. Комплексный контроль в спорте.
38. Учет в процессе спортивной тренировки.