

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФК  Ю.А. Джаубаев
2022



Рабочая программа дисциплины

Общая характеристика теоретико-методических основ физического воспитания и спорта

Направление подготовки: 49.06.01 Физическая культура и спорт

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

КВАЛИФИКАЦИЯ: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Год начала подготовки - 2020

Карачаевск, 2022

Программу составил(а): к.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.
Рецензент: д.п.н., проф. Петьков В.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 49.06.01 «Физическая культура и спорт» и на основании учебного плана подготовки аспирантов направления 49.06.01 «Физическая культура и спорт», направленность программы: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2022-2023 уч.год. Протокол № 10 от 24.06.2022 г.

Зав. кафедрой



Джирикова Ф.Д.

Обновлена и утверждена на _____ уч.год (см. Лист регистрации изменений)

Протокол № _____ от _____ г.

Зав. кафедрой _____

Содержание

1. Название дисциплины	
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) Ошибка! Закладка не определена.
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	8
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	8
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	9
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10
7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	28
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	29
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	30
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	30
13. Лист регистрации изменений	30

1. Наименование дисциплины

Общая характеристика теоретико-методических основ физического воспитания и спорта

Целью курса является обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физической культуры и сформировать умения их практической реализации в разносторонней профессиональной деятельности по специальности, формировать готовность аспиранта к научно-методической и научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения будущих специалистов по физической культуре в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки, заложить необходимые для этого знания, научить пользоваться ими при осуществлении профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОПК-2:	владением методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Знать: методологию в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; понимает сущность основных методов по теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; интерпретирует результаты решения по теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; Уметь: применять средства и методы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры изучать и оценивать эффективность средств и методов теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры способен интегрировать опыт решения проблем в теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Владеть: методами оценки исследований в теории и методики физического

		воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры методологией исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
ПК–2:	знание особенностей российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния; способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С	<p>Знать: особенности российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния; понимает сущность основных понятий в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния; опыт решения задач в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния;</p> <p>Уметь: применять средства и методы в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С; изучать и оценивать эффективность средств и методов в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С; интегрировать опыт решения в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С</p> <p>Владеть: методами оценки эффективности в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С способами решения проблем в российской и зарубежных системах физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С; способами интерпретации в российской и зарубежных систем физической культуры и спорта в исторической динамике, особенностей их взаимосвязи и взаимовлияния, способности к выявлению и анализу тенденций и проблем социокультурного развития ФК и С</p>
УК–3:	готовностью участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач	<p>Знать: основы современных научных достижений, по решению научных и научно-образовательных задач; сущность современных научных достижений российских и международных исследовательских коллективов; новые способы анализа и оценки работы российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач;</p> <p>Уметь: проектировать и осуществлять работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач; изучать и оценивать современные научные достижения российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач; участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач;</p> <p>Владеть: методами оценки эффективности работы российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач; способностью к критическому анализу, генерированию новых идей при решении научных и научно-образовательных задач российских и международных исследовательских коллективов; способами интерпретации современных научных достижений, генерированию новых идей при решении научных и научно-образовательных задач российских и международных исследовательских коллективов</p>

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина: Общая характеристика теоретико-методических основ физического воспитания и спорта относится к базовым дисциплинам.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1. В.ОД.2
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные аспирантами в результате изучения дисциплин: социология, психология, теория и методика физической культуры	

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	18	4
практикумы		
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с		
творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	64
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет (2сем.)	Зачет (2сем.)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемк ость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
			лекции	практ.	
1.	Общая характеристика теоретико-методических основ физической культуры. /Лек./		2		
2.	Система физической культуры. /Ср/				6
3.	Средства физической культуры. /Пр/			2	
4.	Методы формирования и развития физической культуры личности. /Лек./		2		
5.	Общие, общеметодические и специфические принципы занятий физическими упражнениями /Пр/			2	
6.	Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. /Лек./		2		
7.	Основы развития физических качеств и физических способностей. /Ср/				6
8.	Формы построения занятий по физической культуре в школе. /Лек./		2		
9.	Программы по физической культуре в школах страны и за рубежом (историческая справка) /Пр/			2	
10.	Урок физической культуры в школе. /Лек./		2		
11.	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. /Ср/				6
12.	Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. /Пр/			4	
13.	Планирование учебной работы по физической культуре в школе. /Лек./		2		
14.	Педагогическая практика студентов в школе /Ср/				6
15.	Общая характеристика спорта. /Лек./		2		
16.	Основы спортивной тренировки /Пр/			4	
17.	Основы построения процесса спортивной тренировки /Ср./				6
18.	Технология планирования в спорте /Пр/			4	
19.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Лек./		4		
20.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. /Ср/				6
	Всего:	72	18	18	36

ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Самост. работа
		всего	лекции	практ.	
1	Общая характеристика теоретико-методических основ физической культуры. /Лек./		2		
2	Система физической культуры. /Ср/				10
3	Средства физической культуры. /Пр/			2	
4	Методы формирования и развития физической культуры личности. /Лек./				
5	Общие, общеметодические и специфические принципы занятий физическими упражнениями /Пр/				
6	Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. /Лек./		2		
7	Основы развития физических качеств и физических способностей./Ср/				10
8	Формы построения занятий по физической культуре в школе. /Лек./				
9	Программы по физической культуре в школах страны и за рубежом (историческая справка) /Пр/			2	
10	Урок физической культуры в школе. /Лек./				
11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. /Ср/				10
12	Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. /Пр/				
13	Планирование учебной работы по физической культуре в школе. /Лек./				
14	Педагогическая практика студентов в школе /Ср/				10
15	Общая характеристика спорта. /Лек./				
16	Основы спортивной тренировки /Пр/				
17	Основы построения процесса спортивной тренировки /Ср./				12
18	Технология планирования в спорте /Пр/				
19	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Лек./				
20	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. /Ср/				12
	Всего:	72	4	4	64

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для полного обеспечения учебно-методическими ресурсами на кафедре и в методическом кабинете имеются фонд оценочных средств, банк лекций, практических заданий.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень контролируемой компетенции	Контролируемые разделы	Этапы формирования компетенций
-------------------------------------	------------------------	--------------------------------

ОПК-2: ПК-2: УК-3:	Общая характеристика теоретико-методических основ физической культуры. Система физической культуры. Средства физической культуры. Методы формирования и развития физической культуры личности. Общие, общеметодические и специфические принципы занятий физическими упражнениями Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. Основы развития физических качеств и физических способностей. Формы построения занятий по физической культуре в школе. Программы по физической культуре в школах страны и за рубежом (историческая справка) Урок физической культуры в школе.	Начальный этап
ОПК-2: ПК-2: УК-3:	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Педагогическая практика студентов в школе Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки Основы построения процесса спортивной тренировки Технология планирования в спорте Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	Заключительный этап

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1 этап - начальный		
Показатели	Критерии	Шкала оценивания
1. Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий. 2. Способность в применении умения в процессе освоения учебной дисциплины, и решения практических задач. 3. Способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу	1.Способность обучаемого продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. 2. Применение умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и способность проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. 2. Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	2 балла <i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу. 3 балла <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; 4 балла <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу 5 баллов <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
2 этап - заключительный		
1. Способность	1.Обучающий	2 балла

<p>ь обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявления навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p> <p>2. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p><i>ставится в случае:</i> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>3 балла <i>аспирант должен:</i> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p>4 балла аспирант должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p>5 баллов аспирант должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
---	---	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.3. Тестовые задания

Тема : Общая характеристика теоретико-методических основ физической культуры

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. 2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3. 3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;

- б) специальной физической подготовкой;
 - в) физическим совершенством;
 - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. 4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:
- а) физическая подготовка;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое состояние.
5. 5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
 - г) уровень физической подготовленности и спортивных результатов
6. 6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- а) результаты научных исследований;
 - б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - в) осознанное понимание людьми явления упражняемость (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление СВЯЗИ между ними;
 - г) желание заниматься физическими упражнениями.
- 7.7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- а) показатели телосложения;
 - б) показатели здоровья;
 - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами спортивной классификации.
- 8.8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
- а) валеологией;
 - б) системой физического воспитания;
 - в) физической культурой;
 - г) спортом.
- 9.9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
 - б) методики занятий физическими упражнениями;
 - в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
 - г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Ключ к ответу 1в; 2в; 3б; 4а; 5а; 6в; 7г; 8б; 9г.

Тема : Методы формирования и развития физической культуры личности.

10. 1 Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. 2. Физические упражнения - это:

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

12. 3. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

13. 4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

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

14. 5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

Ключ к ответу: 1а; 2в; 3а; 4а; 5б.

Тема: Закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

15. 1 Под методами физического воспитания понимают:

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

16. 2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

17.3. *Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?*

- а) метод сопряженного воздействия;
- б) игровой метод;
- в) метод переменного-непрерывного упражнения;
- г) круговой метод (метод круговой тренировки).

18. 4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

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

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

20. 6. *Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия*

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Ключ к ответу: 1г; 2б; 3г; 4а; 5г; 6б.

21. 1. *Физические качества — это:*

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

22. 2. *Основу двигательных способностей человека составляют:*

- а) психодинамические задатки;
- б) физические качества;
- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки.

23. 3. *Уровень развития двигательных способностей человека определяется:*

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

24. 4. *Сила — это:*

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

25. 5. *Абсолютная сила — это:*

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

26. 6. *Относительная сила — это:*

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

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

- а) 10—11 лет;
- б) 11—12 лет;
- в) от 13—14 до 17—18 лет;
- г) от 17—18 до 19—20 лет.

28. 8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- а) 10—11 лет;
- б) от 11—12 до 15—16 лет;
- в) от 15—16 лет до 17—18 лет;
- г) 18—19 лет.

29. 9. *При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:*

- а) повторный максимум (ПМ);
- б) силовой индекс (СИ);
- в) весо-силовой показатель (ВСП);
- г) объем силовой нагрузки.

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

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

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

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

32. 12. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

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

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

34. 14. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) 17—18 лет;
- г) от 19 до 21 года.

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

- а) метод круговой тренировки;
- б) метод динамических усилий;
- в) метод повторного выполнения упражнения;
- г) игровой метод.

36. 16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

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

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

38. 18. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а) от 7 до 9 лет;
- б) от 10 до 14 лет;
- в) от 14 до 20 лет;
- г) от 20 до 25 лет.

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

- а) субкритической;
- б) критической;
- в) надкритической;
- г) средней.

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

- а) полным (ординарным);
- б) суперкомпенсаторным;
- в) активным;
- г) строго регламентированным.

41. 21. Под двигательными способностями следует понимать:

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

42. 22. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных способностей считается возраст:

- а) 5—6 лет;
- б) 7—9 лет;
- в) 11—12 лет;
- г) 13—15 лет.

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

- а) стандартно-повторный метод;
- б) метод переменного-непрерывного упражнения;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод наглядного воздействия.

- 44. 24.** Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- а) эластичностью;
 - б) стретчингом;
 - в) гибкостью;
 - г) растяжкой.
- 45. 25.** Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
- а) активной гибкостью;
 - б) специальной гибкостью;
 - в) подвижностью в суставах;
 - г) динамической гибкостью.
- 46. 26.** Под пассивной гибкостью понимают:
- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
 - б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений);
 - в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
 - г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.
- 47. 27.** Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:
- а) специальной гибкостью;
 - б) общей гибкостью;
 - в) активной гибкостью;
 - г) динамической гибкостью.
- 48. 28.** Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
- а) 5—7 лет;
 - б) 8—9 лет;
 - в) 10—14 лет;
 - г) 15—17 лет.
- 49. 29.** Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
- а) 5—6 лет;
 - б) 7—8 лет;
 - в) 9—10 лет;
 - г) 11—15 лет.
- 50. 30.** Что такое «стретчинг»?
- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
 - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
 - в) гибкость, проявляемая в движениях;
 - г) мышечная напряженность.
- 51. 31.** Основным методом развития гибкости является:
- а) повторный метод;
 - б) метод максимальных усилий;
 - в) метод статических усилий;
 - г) метод переменного-непрерывного упражнения.
- 52. 32.** В качестве средств развития гибкости используют:
- а) скоростно-силовые упражнения;
 - б) упражнения на растягивание;
 - в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 - г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- 53. 33.** Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:
- а) амплитудой движений;
 - б) подвижностью в суставах;
 - в) дефицитом активной гибкости;

г) индексом гибкости.

Ключ к ответу: 1б; 2б; 3а; 4в; 5а; 6а; 7в; 8б; 9а; 10б; 11а; 12г; 13в; 14а; 15в; 16г; 17в; 18в; 19б; 20а; 21в; 22в; 23а; 24в; 25а; 26б; 27а; 28в; 29в; 30б; 31а; 32б; 33в.

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

- а) учением;
- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

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

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

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

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

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

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

58. 5. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

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

59. 6. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка-ответ:

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

60. 7. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

61. 8. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее

типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

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

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

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

63. 10 Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- а) методом стандартно-интервального упражнения;
- б) методом сопряженного воздействия;
- в) расчлененно-конструктивным методом;
- г) методом целостно-конструктивного упражнения.

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

- а) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

65. 12. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- а) от 3 до 5 месяцев;
- б) 1 год;
- в) 2—3 года;
- г) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

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

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

Ключ к ответу: 1г; 2а; 3а; 4г; 5в; 6а; 7а; 8а; 9а; 10в; 11а; 12г; 13б.

Тема. Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

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

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;

- в) гигиенические факторы;
г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- 68. 2.** Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:
- а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
 - б) «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);
 - в) исходя из пожеланий родителей детей;
 - г) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.
- 69. 3.** В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:
- а) скоростных способностей;
 - б) координационных способностей;
 - в) силы и силовых способностей;
 - г) общей выносливости.
- 70. 4.** В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:
- а) бессюжетные подвижные игры;
 - б) упрощенные формы спортивных упражнений;
 - в) упражнения основной гимнастики;
 - г) сюжетные подвижные игры.
- 71. 5.** Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:
- а) с двухлетнего возраста;
 - б) с трехлетнего возраста;
 - в) с четырехлетнего возраста;
 - г) с пятилетнего возраста.
- 72. 6.** Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:
- а) физкультурные занятия урочного типа;
 - б) физкультурные занятия неурочного типа;
 - в) физкультминутки и физкультпаузы;
 - г) «спортивный час».
- 73. 7.** Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3—4 лет составляет:
- а) 5—10 мин;
 - б) 15—20 мин;
 - в) 25—35 мин;
 - г) 40 мин.
- 74. 8.** Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5—6 лет составляет:
- а) 15—25 мин;
 - б) 25—30 мин;
 - в) 40—45 мин;
 - г) 60 мин.
- 75. 9.** В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:
- а) 3—4 лет;
 - б) 4—5 лет;
 - в) 5—6 лет;
 - г) 3—6 лет.
- 76. 10.** В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:
- а) воспитания физических качеств у детей;
 - б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);

в) закрепления ранее освоенных детьми движений;

г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

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

а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;

б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;

в) различные прыжковые упражнения;

г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

Ключ к ответу: 1а; 2б; 3б; 4в; 5г; 6а; 7б; 8б; 9г; 10г; 11а.

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

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

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

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

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,

принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

79 2 Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

б) урок физической культуры;

в) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);

г) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

80. 3. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

а) расчлененному методу;

б) целостному методу;

в) сопряженному методу;

г) методам стандартного упражнения.

81 4 В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

а) упражнения на выносливость;

б) упражнения на частоту движений;

в) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;

г) скоростно-силовые упражнения.

82. 5. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание

а) развитию активной и пассивной гибкости;

б) максимальной частоты движений;

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

г) простой и сложной двигательной реакции.

83. 6. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

а) физкультурной группой;

б) основной медицинской группой;

в) спортивной группой;

г) здоровой медицинской группой.

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

а) группой общей физической подготовки;

б) физкультурной группой;

- в) средней медицинской группой;
- г) подготовительной медицинской группой.

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

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

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

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
- в) урок физической культуры;
- г) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях.

87. 10. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- а) гимнастические упражнения;
- б) легкоатлетические упражнения;
- в) подвижные игры и лыжная подготовка;
- г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

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

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2 раза в неделю;
- в) 3 раза в неделю;
- г) 4 раза в неделю.

89. 12 В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

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

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

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

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

- а) образовательные;
- б) воспитательные;
- в) оздоровительные;
- г) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

92. 15 В основной части урока физической культуры вначале:

- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- г) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

93. 16. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- а) во вводной части урока;

- б) в подготовительной части урока;
- в) в начале основной части урока;
- г) в середине или конце основной части урока.

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

- а) упражнениями на гибкость;
- б) подвижными играми и игровыми заданиями;
- в) просмотром учебных видеофильмов;
- г) упражнениями на координацию движений.

95. 18 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:

- а) вводной;
- б) подготовительной;
- в) основной;
- г) заключительной.

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

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) одновременный;
- г) групповой.

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

- а) в начале основной части урока;
- б) в середине основной части урока;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

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

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

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

- а) индексом физической нагрузки;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

Ключ к ответу: 1а; 2б; 3б; 4в; 5в; 6б; 7г; 8а; 9в; 10г; 11в, 12а,13б,14г,15б,16в,17б,18в,19а,20в,21г,22в.

Критерии оценки:

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

7.3.4. Примерный перечень вопросов к зачету

- 1) Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
- 2) Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая

- культура; физическое воспитание; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность, физкультурное движение; спорт; система физического воспитания, физическая рекреация).
- 3) Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
 - 4) Задачи физического воспитания.
 - 5) Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
 - 6) Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
 - 7) Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
 - 8) Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
 - 9) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
 - 10) Классификация физических упражнений.
 - 11) Содержание и форма физических упражнений.
 - 12) Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
 - 13) Характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные, пространственно-временные, силовые, ритмические).
 - 14) Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
 - 15) Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и отдых).
 - 16) Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
 - 17) Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
 - 18) Общеметодические принципы в физическом воспитании (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности).
 - 19) Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).
 - 20) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
 - 21) Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.
 - 22) Структура процесса обучения и особенности его этапов.
 - 23) Сила и основы методика её воспитания.
 - 24) Скоростные способности и основы методика их воспитания.
 - 25) Выносливость и методика её воспитания.
 - 26) Гибкость и методика её развития.
 - 27) Ловкость и методика её воспитания.

7.3.5. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина
2. Основные понятия теории и методика физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое развитие; физкультурное движение; спорт; система физического воспитания).
3. Понятие о системе физического воспитания и её структуре

4. Задачи физического воспитания
5. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания
6. Специфические функции физической культуры
7. Общекультурные функции физической культуры
8. Понятие о формах физической культуры и их классификация
9. Классификация физических упражнений
10. Содержание и форма физических упражнений
11. Понятие о технике физических упражнений
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания
13. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
14. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.
15. Характеристика игрового метода обучения
16. Характеристика методов строго регламентированных упражнений
17. Характеристика соревновательного метода обучения
18. Характеристика принципа доступности и индивидуализации
19. Характеристика принципа систематичности
20. Характеристика принципа сознательности и активности
21. Характеристика принципа наглядности
22. Характеристика принципа непрерывности процесса физического воспитания
23. Характеристика принципа прогрессирующего воздействия
24. Характеристика принципа циклического построения занятий
25. Характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия
26. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
27. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков
28. Структура процесса обучения и особенности его этапов
29. Сила и основы методика её воспитания
30. Скоростные способности и основы методика их воспитания
31. Выносливость и методика её воспитания
32. Гибкость и методика её совершенствования
33. Ловкость и методика и методика её развития
34. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании
36. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия)
37. Структура урока физической культуры
38. Методы организации занимающихся на уроке
39. Классификация урочных форм занятий
40. Особенности неурочных форм занятий
41. Правила определения задач урока
42. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке
43. Страховка и помощь на уроке
44. Подготовка преподавателя к уроку
45. Технология проведения хронометрирования урока физической культуры.
46. Технология проведения пульсометрии на уроке физической культуры.
47. Требования предъявляемые к планированию в физическом воспитании и последовательность его составления.
48. Технология составления тематического (четвертного) плана
49. Технология составления плана-конспекта урока физической культуры
50. Технология составления плана-графика учебного процесса
51. Структура и содержание программ по физическому воспитанию

52. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды
53. Педагогический контроль в физическом воспитании и его методы
54. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста
55. Определение плотности урока физической культуры и факторы, от которых зависит плотность урока
56. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
57. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
58. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
59. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
60. Физическая культура в жизни студенческой молодежи
61. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
63. Методика круговой тренировки

- Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится аспиранту, если он в процессе дискуссии (полемики, диспута, дебатов) смог аргументировано доказать свою точку зрения, был убедителен, использовал научную терминологию, показал хороший уровень знаний в тестировании; выполнил все практические задания в течение семестра и написал реферат.

- оценка «не зачтено» ставится аспиранту в том случае, если он не смог показать свои знания в процессе дискуссии (полемики, диспута, дебатов), тестирования; частично выполнил практические задания, не сдал реферат.

7.3.5.Примерная тематика рефератов, курсовых работ

1. Общая характеристика системы физического воспитания в России
2. Организация и содержание внеклассной спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе
3. Программно-нормативные основы физического воспитания детей дошкольного возраста
4. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки
5. Организация и содержание учебной работы в ДЮСШ
6. Социальная роль физической культуры и спорта в обществе
7. Организация физического воспитания в России
8. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования
9. Причины и условия возникновения травм на уроках физической культуры
10. Физическая культура в педагогическом ВУЗе
11. Гимнастика как исторически сложившееся средство физического воспитания
12. Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников
13. Подготовка учителя к уроку физической культуры
14. Технология разработки плана-конспекта урока физической культуры

15. Методы развития физических качеств (структурные основы и характеристика).
16. Комплексный анализ урока физической культуры и технология его проведения
17. Особенности методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста в детском саду
18. Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств на уроках физической культуры у младших подростков
19. Формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании
20. Теоретико-методические основы развития физических качеств.
21. Теоретико-методические основы воспитания выносливости.
22. Теоретико-методические основы воспитания силы
23. Теоретико-методические основы воспитания быстроты
24. Теоретико-методические основы воспитания скоростно-силовых способностей.
25. Теоретико-методические основы воспитания скоростной выносливости
26. Теоретико-методические основы воспитания гибкости
27. Особенности физического воспитания в сельской малокомплектной школе
28. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям
29. Характеристика средств физического воспитания
30. Структура и процесс обучения двигательным действиям
31. Основы методики развития физических качеств
32. Характеристика основных понятий в физическом воспитании и спорте
33. Средства физического воспитания
34. Самостоятельные занятия учащихся физической культурой и спортом
35. ЗОЖ ребенка и его формы, содержание и организация в семье.
36. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста
37. Спортивный праздник в общеобразовательной школе
38. Внешкольная физкультурно-массовая и спортивная работа со школьниками
39. Теоретико-методические основы воспитания ловкости
40. Стимулирование познавательной и двигательной активности учащихся разного школьного возраста на уроках физической культуры
41. Особенности содержания и методики проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной медицинской группы
42. Средства и методы направленного развития аэробного и анаэробного потенциала организма
43. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в ВУЗе
44. Планирование учебной работы в общеобразовательной школе
45. Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста
46. Круговая тренировка в структуре урока физической культуры в старшем школьном возрасте
47. Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств на уроках физической культуры у старших подростков
48. Физическая культура в жизни людей пожилого возраста
49. Роль и значение «Президентских состязаний» в физическом воспитании школьников

50. Школьные физкультурно-оздоровительные мероприятия со школьниками с участием их родителей
51. Туризм как исторически сложившееся средство физического воспитания всех слоев населения
52. Спорт как исторически сложившееся специфическое средство физического воспитания
53. Физическая культура – как важный фактор всестороннего развития личности школьников

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению и смог правильно сделать доклад и ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется аспиранту, он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению, но недостаточно полно смог ответить на заданные ему вопросы;
- оценка «удовлетворительно» ставится аспиранту, если он не смог полностью раскрыть тему, в работе имеются ошибки и неточности, которые не соответствуют методическим требованиям по данному виду НИР;
- оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если она не выполнена в срок и не по теме.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Максимальная сумма баллов, которую аспирант может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. Максимальная сумма баллов, которую аспирант может набрать в ходе сдачи экзамена, также составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

Ведомости в форме текущего и рубежного контроля знаний аспирантов оцененные в баллах сдаются на кафедру в конце каждого триместра. Если нагрузка по дисциплине меньше 54 часов, то баллы начисляются и за посещение практических занятий.

Присутствие на лекции -2 балла;

Отсутствие на паре -0 баллов;

За активность на паре – 1 балл.

Наивысшая оценка за пару: на лекционном занятии- 2 балла; на практическом занятии 6 баллов; ответ за на тройку – 3 бала; на четверку- 4 балла; ответ на пятерку – 5 баллов.

Рефераты, доклады – 10 баллов.

Участие в НИР: конференции внутривузовские -5 баллов;

Всероссийские- 15 баллов

Международные- 15 баллов.

Зачет- допуск 25 баллов, 51 балл- механический зачет.

Экзамен: 51- допуск;

71- удовлетворительно;

81- хорошо;

91- отлично.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия аспиранта на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

В случае пропуска аспирантом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

А) Основная литература.

1. Железняк Ю.Д. Образование в отрасли Физическая культура и спорт. Учебное пособие. - М.: МГОУ, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности // Основы общей и прикладной акмеологии. -М., 1995.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образ. - М.: Изд.центр «Академия», 2013.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: Физкультура и спорт, 1991.-542с.
5. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка . Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образ. - М.: Изд. центр «Академия», 2013.
6. Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Современная система спортивной подготовки. -М., 1995.-446с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия ИЦ, 2011. – 479 с.
8. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М. : Советский спорт, 2010 - 316 с. - (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0460-4; То же [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>
9. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2010 - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8 ;Тоже[Электронный ресурс].-URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

Б) Дополнительная литература

1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. - Карачаевск, 2003. – 360 с.
2. Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. – М.:ФиС, 2008. – 496с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.

В) ЭБС

(www.bibliokomplektator.ru) <http://kczv.pfb/wp-content/> ЭБС библиокомплектатор

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

<http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Электронные подписные ресурсы:

■ ЭБС «Университетская библиотека online»;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

[http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

www.yandex.ru; www.rambler.ru; www.google.ru

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://www.infosport.ru>

<http://www.teoriya.ru/journals/>-Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>-Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности аспиранта
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (<i>перечисление понятий</i>) и др.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы,

	работа с текстом (<i>указать текст из источника и др.</i>). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. <i>Курсовая работа:</i> изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Использование методических рекомендаций по выполнению и оформлению курсовых работ
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ (<i>можно указать название брошюры и где находится</i>) и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Общеуниверситетский центр обучения и тестирования (301 аудитория, Учебно-лабораторный корпус, 3 этаж) на 21 компьютеризированное место, электронная 3D доска;

Общеуниверситетский компьютерный центр (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса) 24 компьютеризированных мест;

Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

Читальный зал периодики на 25 мест;

Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

13. Лист регистрации изменений

Заполняется в случае внесения в программу изменений на каждый учебный год

В рабочей программе на _____ уч.год внесены следующие изменения:

13. Лист регистрации изменений

Заполняется в случае внесения в программу изменений на каждый учебный год

В рабочей программе на _____ уч.год внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Номер стр. РП с изменением или дополнением