

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н., ст.преподаватель Магомедов Р.М.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Теория и методика
физической культуры и спорта»*

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
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.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

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

- готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК- 1);
- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-2);
- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1);
- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (СК-3)

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Тема: Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Тестирование Реферат
2	Тема: Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Тестирование Реферат
3	Тема: Направленное формирование личности в процессе	ОПК-1 ПК-2 ПК-3	Тестирование

	физического воспитания	СК-1 СК-3	
4	Тема: Средства и методы физического воспитания	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания Реферат
5	Тема: Представление о физическом воспитании как системе	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
6	Тема: Дидактические основы теории и методики физического воспитания	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
7	Тема: Теоретико-практические основы развития физических качеств	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания Реферат
8	Тема: Формы построения занятий в физическом воспитании	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
9	Тема: Спорт в современном обществе, тенденции его развития	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
10	Тема: Сущность и функции спорта. Основные	ОПК-1 ПК-2 ПК-3	Тестирование Реферат

	направления в развитии спортивного движения в современном мире	СК-1 СК-3	
11	Тема: Системное представление о подготовке спортсменов	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Тестирование
12	Тема: Основы спортивной тренировки	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания Реферат
13	Тема: Основы построения процесса спортивной подготовки	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
14	Тема: Технология планирования в спорте	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
15	Тема: Программирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания Реферат
16	Тема: Спортивная ориентация и отбор	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания
17	Тема: Физическое воспитание детей	ОПК-1 ПК-2	Практические задания

	школьного возраста.	ПК-3 СК-1 СК-3	
18	Тема: Урок основная форма организации занятий физическими упражнениями, его построение	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Практические задания Реферат
19	Тема: Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Тестирование Реферат

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ОПК-1 ПК-2 ПК-3 СК-1 СК-3	Уровень знаний основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры; эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; методику оздоровительных	Тесты Реферат Практические задания

		<p>физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения, методику подготовки спортсменов;</p> <p>возрастно-половые закономерные развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</p> <p>методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;</p> <p>методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.</p> <p>Уровень умений</p> <p>формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, к подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</p>	
--	--	---	--

		<p>оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;</p> <p>Уровень навыков</p> <p>уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;</p> <p>использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;</p> <p>применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</p> <p>применять навыки научно-методической деятельности</p>	
--	--	--	--

		<p>для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;</p> <p>определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.</p>	
--	--	--	--

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

На курсовую работу

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«исследуемая проблема изучена полностью»)
2	«хорошо»	(«исследуемая проблема в основном изучена»)
3	«удовлетворительно»	(«исследуемая проблема изучена частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«исследуемая проблема не изучена»)

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.

Содержание оценочных средств

Тесты № 1

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- А. Скоростным индексом.
- Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
- В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
- Г. Скоростной выносливостью.

2. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
- Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- А. Физическая рекреация.
- Б. Спорт.
- В. Физическое воспитание.
- Г. Физическая реабилитация.

4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.

- А. Сила тяжести собственного тела.
- Б. Сила реакции опоры.
- В. Реактивные силы.
- Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...

- А. Специально-подготовительные упражнения.

- Б. Соревновательные упражнения.
- В. Собственно тренировочные упражнения.
- Г. Общеподготовительные упражнения.

**6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»:
1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3.Физическая культура;
4.Физическое упражнение.**

- А. 2,4,1,3.
- Б. 3,1,4,2.
- В. 2,4,3,1.
- Г. 1,3,4,2.

7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?

- А. Основой техники.
- Б. Содержанием физического упражнения.
- В. Основным (ведущим) звеном техники.
- Г. Детальями техники.

8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...

- А. Недовосстановления работоспособности.
- Б. Полного восстановления работоспособности.
- В. Сверхвосстановления.
- Г. Повышенной работоспособности.

9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А. Принцип сознательности и активности.
- Б. Принцип доступности и индивидуализации.
- В. Принцип научности.
- Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...

- А. Физиологических зон мощности.
- Б. Спортивной специализации.

- В. Особенности мышечной деятельности.
- Г. Биомеханической структуры движений.

11. Физическая нагрузка – это...

- А. Изменение форм и функций организма.
- Б. Установление общественно значимых результатов.
- В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
- Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:

- А. Великая дидактика.
- Б. Мир чувственных вещей в картинках.
- В. Об искусстве гимнастики.
- Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:

- А. Внешняя.
- Б. Внутренняя.
- В. Локальная.
- Г. Общая.

14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:

- А. Пространственные характеристики.
- Б. Временные характеристики.
- В. Пространственно-временные характеристики.
- Г. Ритмические характеристики.

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:

1. Выносливость. 2. Быстрота. 3. Координационные способности. 4. Мышечная сила.	а. Белые мышечные волокна. б. Умственные способности. с. Число двигательных единиц. д. Красные мышечные волокна.
--	---

- А. 1а, 2д, 3б, 4с.
- Б. 1д, 2а, 3б, 4с.
- В. 1с, 2б, 3д, 4а.
- Г. 1б, 2д, 3с, 4а.

18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:

- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
- Б. Циклические упражнения аэробного характера.
- В. Упражнения локального характера.
- Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.

19. Под методами физического воспитания понимают:

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- Г. Способы применения физических упражнений.

20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...

- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
- Б. Корпус технического элемента.
- В. Основа техники.
- Г. Основное (ведущее) звено техники.

21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:

- А. Простые и сложные.
- Б. Элементарные и комплексные.
- В. Начальные и конечные.
- Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.

22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.

- А. Иррадиация.
- Б. Стабилизация.
- В. Гетерохронизация.
- Г. Концентрация.

23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.

- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?

- А. Трудовое.
- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

27. Какой метод воспитания называют упорядоченной совокупностью приемов морального и материального стимулирования занимающихся?

- А. Поощрение.
- Б. Убеждение.
- В. Наказание.
- Г. Практического приучения.

28. Синонимом понятия «суперкомпенсация» является:

- А. Сверхвосстановление.
- Б. Недовосстановление.
- Г. Разновременность восстановительных процессов.
- Д. Перетренированность.

29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.

- В. Изометрическом режиме работы.
- Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал - это

- А. Реакция выбора.
- Б. Простая реакция.
- В. Сложная реакция.
- Г. Реакция на движущийся объект.

32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

33. Какой программы по физическому воспитанию или физической культуре для общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. «Антистрессовая пластическая гимнастика».
- Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
- В. «Программа по физической культуре учащихся 1-4 классов, основанная на одном виде спорта (легкая атлетика)».
- Г. «Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)».

34. Дошкольный период приходится на возраст ребенка:

- А. 3-7 лет.
- Б. 5-7 лет.
- В. 1-7 лет.
- Г. 1-3 года.

35. Какой формы организации занятий физическими упражнениями НЕ существует?

- А. Урок.
- Б. Фронтальная форма.

- В. Гимнастика до учебных занятий.
- Г. Учебно-тренировочное занятие.

36. Какой группы здоровья обучающихся общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. Основная группа.
- Б. Подготовительная.
- В. Заключительная.
- Г. Специальная.

37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...

- А. Годичный макроцикл тренировки.
- Б. Мезоцикл.
- В. Мегацикл.
- Г. Квадроцикл.

38. На основании каких показателей НЕ судят о физическом развитии человека?

- А. Антропометрические данные.
- Б. Показатели здоровья.
- В. Показатели развития физических качеств.
- Г. Спортивный результат на основных стартах.

39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- А. Оперативный.
- Б. Текущий.
- В. Итоговый.
- Г. Ближайший.

40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

- А. Хронометрирование.
- Б. Наблюдение.
- В. Пульсометрию.
- Г. Электрокардиографию.

Тесты № 2

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 понимают:

- 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 запроектированной 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^2 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.

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.

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.

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.

90. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

91. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

92. Спортивная тренировка – это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

93. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

94. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

95. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

96. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

97. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

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

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

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

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

100. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;

4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
12. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.

14. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
15. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
16. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания,
17. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
18. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.
19. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.
20. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих
21. процесс физического воспитания.
22. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
23. Характеристика задач формирования физической культуры.
24. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
25. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.
26. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
27. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.
28. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.
29. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
30. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.
31. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.
32. Методика воспитания быстроты движений.
33. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.

34. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.
35. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.
36. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.
37. Методика коррекции осанки и телосложения.
38. Предпосылки взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания.
39. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.
40. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.
41. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.
42. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.
43. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.
44. Методика построения урочных форм занятий.
45. Отличительные черты неурочных форм занятий.
46. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
47. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
48. 7- Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного, этапного, краткосрочного планирования.
49. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
50. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
51. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.
52. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
53. Формы организации физического воспитания дошкольников.
54. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей и подростков школьного возраста.
55. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств школьников.

56. Формы организации физического воспитания школьников в образовательных учреждениях и в быту.
57. Физическая культура как учебный предмет в образовательных учреждениях. Структура и содержание учебных программ.
58. Урок физической культуры как основная форма занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях.
59. Способы регулирования физической нагрузки во время уроков физической культуры. Методы организации занимающихся.
60. Подготовка преподавателя к уроку. Документы планирования системы уроков и методика их разработки.
61. Педагогический анализ урока как фактор повышения качества учебно-воспитательного процесса.
62. Внеклассные формы организации физического воспитания школьников
63. Основы методики секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке.
64. Организационно-методические особенности подготовки и проведения школьных соревнований.
65. Физическая культура как учебный предмет в средних специальных образовательных учреждениях.
66. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.
67. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза.
68. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях.
69. Физическая культура как фактор повышения жизненной активности взрослого населения.
70. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения.
71. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в качестве фактора противодействия возрастной инволюции.
72. Проблематика и структура курса «Теория спорта» и его значение в системе обучения специалистов в области физической культуры и спорта.
73. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта. Обоснование понятия «спорт».
74. Естественные и социальные истоки спорта. Основные направления спортивного движения.

75. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
76. Профессионализм и любительство в спорте.
77. Факторы, обуславливающие тенденции развития спортивных достижений.
78. Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.
79. Смысл понятия «ВИД спорта» - Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.
80. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.
81. Соотношение понятий «тренированность» и «подготовленность», «тренировка» и «тренировочное занятие».
82. Соревновательная: деятельность и ее отличительные признаки.
83. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для практики подготовки спортсменов.
84. Социально-психологические условия соревнований. Стрессогенность соревновательной ситуации.
85. Физиологические особенности соревновательной деятельности.
86. 5- Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов в зависимости от свойств их нервной системы и темперамента.
87. Возможности и средства управления предстартовым состоянием спортсмена.
88. Воля и направленность эмоций в спортивном соревновании.
89. Роль соревнований, соревновательной практики в системе подготовки спортсменов.
90. Параметры соревновательной практики спортсменов: количество стартов, плотность стартов, напряженность соревнований. Их влияние на динамику спортивно-технических результатов.
91. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
92. Взаимосвязь задач, решаемых в процессе подготовки спортсменов.
93. Средства и методы, используемые в процессе подготовки спортсменов.
94. Принципиальные положения, регламентирующие процесс подготовки спортсменов.
95. Методика физической, технической, тактической, психической подготовки спортсменов.
96. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

97. Структура отдельных тренировочных занятий, микро- и мезоциклов подготовки спортсменов.
98. Спортивная форма и способы ее оценки.
99. Структурные особенности макроциклов подготовки спортсменов.
100. Типичные разновидности построения больших циклов подготовки спортсменов.
101. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Оценка и учет успеваемости по предмету физическая культура.
2. Содержание и виды контроля.
3. Технология составления поурочного четверного плана .
4. Годовой план-график.
5. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
6. Организационное обеспечение урока .
7. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.
8. Подготовка к уроку (этапы подготовки).
9. Требования к проведению урока(10 требований).
10. Классификация уроков физической культуры.
11. Содержание и структура урока физической культуры.
12. Структура программы по физическому воспитанию с общеобразовательной направленностью 1985г.
13. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.
14. Структура программы с оздоровительной направленностью.
15. Структура программа со спортивной направленностью.
16. Организация физического воспитания школьников(значение, задачи, формы организации).
17. Структура процесса обучения.
18. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
19. Этап закрепления приобретенного элементарного умения (задачи и методы обучения).
20. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков(задачи и методы обучения).

21. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.
22. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
23. Признаки урочной формы занятий.
24. Классификация уроков по признаку дидактических задач.
25. Подготовка к уроку, проведение и анализ урока физической культуры (этапы подготовки).
26. Средства спортивной тренировки.
27. Эволюция развития техники. Факторы, способствующие совершенствованию техники. Основа и детали техники.
28. Характеристика соревновательного метода.
29. Основные виды (стороны) подготовки спортсмена, их взаимосвязь.
30. Характеристика понятия «физическая культура». Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.
31. Методика организации занимающихся на уроке физической культуры.
32. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности.
33. Общая характеристика физических упражнений. Соотношение понятий «действие», «движение» и «физическое упражнение».
34. Методы наглядного воздействия.
35. Построение спортивной тренировки .
36. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
37. Характеристика методов использования слова.
38. Построение спортивной тренировки .
39. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
2. Классификация форм занятий в физическом воспитании
3. Урочная форма занятий и её особенности
4. Понятие о структурном построении занятия и факторов его определяющих
5. Классификация урочных форм занятий

6. Особенности неурочных форм занятий
7. Правила определения задач урока и логичности последовательности их решения (при обучении движениям, воспитании физических качеств)
8. Структура урока и характеристика его частей (части урока их целевое назначение, задачи и средства)
9. Общая и моторная плотность урока и методические приемы регулирования нагрузки
10. Методы организации занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой)
11. Методы и методические приемы активизации познавательной и двигательной деятельности учащихся страховка и помощь на уроке
12. Страховка и помощь на уроке (приемы травматизма и меры их предупреждения преподавателем физической культуры)
13. Подготовка преподавателя к уроку (система подготовки, составление планов-конспектов, проверка личной практической подготовленности, мест занятий и оборудования)
14. Педагогический анализ урока (функции, виды, схемы анализа урока, общее заключение по уроку)
15. Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании и его значение
16. Требование к планированию в физическом воспитании и его последовательность
17. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса)
18. Технология планирования рабочего (тематического) плана
19. План-конспект урока, технология его разработки
20. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды (цель, виды контроля и методы)
21. Требования к учету, типы учета
22. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
23. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи,

- характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
24. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
 25. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
 26. Особенности методики и организации физического воспитания детей, обучающихся во вспомогательной школе
 27. Особенности методики и организации физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья
 28. Технология проведения хронометрирования урока (общая, моторная плотность, виды деятельности на уроке)
 29. Технология проведения пульсометрии на уроке (оценка динамики физической нагрузки на уроке, методика определения интенсивности нагрузки)
 30. Особенности организации и методики физического воспитания в малокомплектной (сельской) школе.
 31. Структура и содержание программы физического воспитания учащихся I-XI классов.
 32. Характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
 33. Методы и методические приемы обучения в дошкольном физическом воспитании, их особенности.
 34. Структура и содержание «Комплексной программы по физическому воспитанию».
 35. Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность основных систем организма человека.
 36. Задачи физического воспитания и характеристика детей дошкольного возраста.
 37. Программное обеспечение дошкольного физического воспитания (программы, их характеристика).

38. Внеклассная работа по физическому воспитанию (формы организации работы, планирование массовых физкультурных мероприятий, требования и педагогическое руководство внеклассной работой).
39. Характеристика основных методических принципов оздоровительной тренировки.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, значение, формы, методические особенности).
41. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
42. Способы повышения физической нагрузки с оздоровительной направленностью.
43. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры (виды деятельности каждого этапа и уровни эффективности профессиональной деятельности).
44. Характеристика основных Физкультурно-оздоровительных методик и систем.
45. Круговая тренировка - организационно-методическая форма.(История развития, разработка комплексов упражнений, характеристики круговой тренировки).
46. Оценка реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку с оздоровительной направленностью.
47. Варианты круговой тренировки (по методу длительной работы и по методу повторной работы).
48. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
49. Оздоровительная тренировка (определение понятий и их характеристика)
50. История развития и характерные признаки круговой тренировки.
51. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно- реабилитационное, гигиеническое).
52. Организация и методические основы проведения урока физической культуры (санитарно-гигиеническое обеспечение, материально-техническое, методы организации деятельности учащихся).

53. Методические требования, задачи и содержание работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.
54. Основы построения оздоровительной тренировки.
55. Физкультурно-оздоровительная работа по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях (формы организации, содержание, физическая нагрузка).
56. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
57. Методика проведения круговой тренировки.
58. Методические основы оздоровительной тренировки при занятиях с людьми зрелого и пожилого возраста.
59. Методы оценки эффективности урока физической культуры.
60. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Примерная тематика курсовых работ:

1. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего (или среднего) школьного возраста.
2. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
3. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки школьников на уроках физической культуры.
4. Педагогический и врачебный контроль в системе спортивной тренировки.
5. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Особенности питания спортсменов (на примере своего вида спорта и уровня спортивной квалификации).
7. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
8. Методы воспитания и особенности их применения в спорте (на примере своего вида спорта).
9. «Президентские состязания» как система оценки уровня физической подготовленности школьников России.
10. Экзамен по физической культуре в общеобразовательной школе (9 и 11 классы), особенности организации.
11. Система физической культуры в современном обществе в РФ. Ее компоненты и характеристика.

12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» 2007 года. Его краткое содержание и назначение.
13. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре.
14. Что такое «олимпизм», его основные принципы и истоки зарождения. Правило честной борьбы в спорте.
15. История и краткая характеристика Параолимпийского движения.
16. История зарождения Игр специальной олимпиады.
17. История зарождения и становления Всемирных игр глухих («Тихих игр»).
18. Всесоюзные комплексы ГТО как нормативная и программная основа физического воспитания в Советском Союзе.

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

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: **«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».**

Или зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
«отлично» («компетенции освоены полностью»)	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает

	принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены»)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
---------------------------------------	-----------------------------

<p>«зачтено» («компетенции освоены»)</p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

Критерии оценки курсовой работы

Оценка	Требования
Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование выполнено самостоятельно, имеет научно-практический характер, содержит элементы новизны. 2. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы. 3. Материал излагается грамотно, логично, последовательно. 4. Оформление отвечает требованиям написания курсовой работы. 5. Во время защиты студент показал умение кратко, доступно (ясно) представить результаты исследования, адекватно ответить на поставленные вопросы.
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование выполнено самостоятельно, имеет научно-практический характер, содержит элементы новизны. 2. Студент показал знание теоретического материала по рассматриваемой проблеме, однако умение анализировать, аргументировать свою точку зрения,

	<p>делать обобщения и выводы вызывают у него затруднения.</p> <p>3. Материал не всегда излагается логично, последовательно.</p> <p>4. Имеются недочеты в оформлении курсовой работы.</p> <p>5. Во время защиты студент показал умение кратко, доступно (ясно) представить результаты исследования, однако затруднялся отвечать на поставленные вопросы.</p>
Удовлетворительно	<p>1. Исследование не содержит элементы новизны.</p> <p>2. Студент не в полной мере владеет теоретическим материалом по рассматриваемой проблеме, умение анализировать, аргументировать свою точку зрения, делать обобщение и выводы вызывают у него затруднения.</p> <p>3. Материал не всегда излагается логично, последовательно.</p> <p>4. Имеются недочеты в оформлении курсовой работы.</p> <p>5. Во время защиты студент затрудняется в представлении результатов исследования и ответах на поставленные вопросы.</p>
Неудовлетворительно	<p>Выполнено менее 50% требований к курсовой работе (см. оценку «5») и студент не допущен к защите.</p>