

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики физической культуры

Методическое обеспечение дисциплины
**Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре по направлению подготовки кадров высшей квалификации

**«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

направление подготовки
49.06.01 " Физическая культура и спорт"
Профиль – 13.00.04- педагогические науки

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ - высшее образование, подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре

**квалификация ВЫПУСКНИКА - Исследователь.
Преподаватель-исследователь.**

форма обучения
очная, заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
«» _____ 2014 г., Протокол № ____
Зав. кафедрой _____ Курамшин Ю.Ф.

Автор-разработчик:
профессор кафедры теории и методики
физической культуры
д.п.н., проф. _____ Хуббиев Ш.З.

Санкт-Петербург, 2014

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ:

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ:

Основное внимание преподавателя, работающего с данной программой, должно быть обращено на творческое осмысление и донесение до аспирантов структуры современной **теории и методики физической культуры спорта высших достижений, правил педагогической деятельности, общения, процессов взаимодействия, что соответствует профилю – педагогическое сопровождение ФКиС.**

Преподаватель должен творчески подойти к подготовке лекций, используя научно–психологическую литературу, предлагаемую в данной программе. На занятиях рекомендуется использовать аудио и видео материалы по тематике занятия.

Преподаватель должен быть разносторонне компетентным – не только в современных достижениях **общей теории физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, менеджмента спорта, психологических аспектов физической культуры и спорта, но и в основах смежных областей знаний – педагогики, психологии, биологии, физиологии, биохимии, биофизики, генетики и др.** Уметь излагать в доступной форме учебные материалы, увязывать их с запросами будущей профессиональной деятельности аспирантов, хорошо владеть речью. Следует на протяжении всего прохождения учебной дисциплины проводить консультации для аспирантов, четко вести отчетность по посещаемости и успеваемости аспирантов.

Преподаватель проводит контроль знаний аспирантов в соответствии с технологической картой дисциплины.

Текущий контроль учебной деятельности аспирантов предназначен для стимулирования каждодневной работы аспирантов. Видами текущего контроля являются выполнение и сдача практических работ, индивидуальные домашние задания, устные ответы на экспресс–опросы на занятиях, выполнение рефератов и письменных работ. Сроки сдачи всех видов текущего контроля определяются технологической картой дисциплины, представленной в конце учебной программы.

Семинары и учебно-исследовательская работа с аспирантами.

Закрепление и дополнительная проработка получаемых знаний проводится в ходе семинарских, практических и индивидуальных занятий, которые согласно тематическому плану соответствуют разделам курса.

Занятия предполагают активное участие аспирантов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего аспиранты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к занятиям аспирантам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме.

Самостоятельная работа аспирантов.

Помимо обязательных занятий, проводимых с аспирантами, предполагается самостоятельное изучение аспирантами всего программного материала дисциплины **«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»**, ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных методик тестирования функционального состояния спортсменов и их подготовленности. Самостоятельная работа аспирантов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания рефератов. Проверка са-

мостоятельной работы аспирантов, проводится под контролем преподавателя. Вопросы для проверки представлены в разделе «вопросы для экзамена» и «самостоятельная работа».

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ АСПИРАНТОВ

I. Лекционные занятия. В процессе аудиторных занятий аспиранты знакомятся с теоретическими основами изучаемой дисциплины на лекциях по актуальным проблемам психологии физической культуры и спорта. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций. При этом внимательное отношение должно быть проявлено к точной регистрации научных определений и психологических понятий. В конспекты должны заноситься схемы и графики психологических концепций. Необходимо осмысление и освоение терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционного курса следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях в рамках самостоятельной работы.

Лекции соответствуют требованиям ФГОС ВПО ООП по направлению подготовки 49.06.01 «Физическая культура и спорт» и связаны с традиционной технологией обучения.

Краткое содержание лекций представлено в рабочей программе дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». В качестве основной литературы рекомендовано использовать:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 779 с. : ил. - Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2 : 1300 р.

2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с. : ил. - Библиогр.: с. 588-613. - ISBN 978-9668708-66-4.

3. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Таймазова А. В., Евсеева С. П., Цветкова С. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 690 с. : ил. - 190 р

4. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. М. Д. Гуляева, И. И. Готовцева, А. В. Таймазова, Р. И. Платоновой, Д. С. Цветкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург : [б. и.], 2011. - 742 с. : ил. - 200 р

Преподаватель может использовать и иные литературные источники, Интернет, но при этом ориентироваться на «Требования к результатам освоения дисциплины», «Перечень тем дисциплины и их краткое содержание» и «Типовые вопросы для экзамена». В плане каждой лекции обязательно отразить ее основные элементы (по программе).

Целесообразно в процессе чтения лекций обращать внимание аспирантов на то, что должно быть зафиксировано в обязательном порядке (определения, схемы, таблицы и пр.) При использовании мультимедийного сопровождения пояснение и объяснения материала остается обязательным.

Укажите, что посещение фиксируется при предъявлении конспекта. Переписывание лекций в случае пропуска – их личное дело. В случае уважитель-

ной причины (болезнь, соревнования и др.) отсутствие может быть компенсировано собеседованием по пропущенной теме для получения баллов.

II. Практические занятия. Основная установка аспирантам при их проведении - «Успешность занятия во многом зависит от вашей подготовленности и активности». Можно выделить четыре образовательные технологии:

1. Традиционная: [например, «обсуждение»: «**Закономерности становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее типичные черты и общие принципы развития**» (Практическое занятие №3)].

2. Технология активного обучения: [например, «групповая дискуссия»: «**Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики физического воспитания**» (Практическое занятие №7)].

3. Игровая технология: [например, «ролевые игры»: «**Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теоретических и методических основ спортивной тренировки**» (Практическое занятие №9)].

4. Контекстное обучение: [например, «**Основы теории подготовки юных спортсменов, спортсменов массовых разрядов и высшей квалификации**» (Практическое занятие 13)].

Краткое содержание занятий представлено в «Содержание занятий» в Рабочей программе дисциплины. Обязательно напоминайте аспирантам о сроках представления текущих аттестационных заданий в начале соответствующего раздела (темы).

Практические занятия предполагают активное участие аспирантов в обсуждении учебных вопросов текущей темы, в результате чего аспиранты должны понять теоретические основы материала данной темы, уяснить значение полученных сведений для их практической деятельности. При подготовке к занятиям аспирантам следует использовать не только основную, но и желательно дополнительную литературу по теме.

Аспиранты, изъявившие желание заниматься научной деятельностью проходят занятия в специальных циклах, аспиранты проводят учебно-исследовательскую работу и тестирование не только на базе университета, но и на различных базах города. Собранные научные материалы оформляются в виде письменного отчета, содержащего литературные сведения, протоколы исследований, обработку и анализ полученных результатов, практические выводы. Результаты данного исследования докладываются и обсуждаются на кафедре на учебно-исследовательской конференции по завершению цикла данного исследования. Лучшие доклады представляются на общеуниверситетскую конференцию.

Практические занятия могут проходить в виде:

- индивидуальных заданий;
- групповых заданий;
- ролевых игр;
- психологических упражнений;
- решения проблемных ситуаций;
- групповой дискуссии;
- анализа различных моделируемых ситуаций.

При проведении практических занятий учебная группа может делиться на несколько подгрупп, что дает преимущества в организации занятий. Преподаватель имеет больше возможностей для эффективного руководства деятельностью малых групп и отдельных аспирантов, для оказания им своевременной методической помощи. Для эффективного использования времени, отводимого на се-

минарское занятие, полезно подобрать дополнительные задания для аспирантов, работающих в более быстром темпе.

План практического занятия включает в себя следующие пункты:

- внеаудиторная самостоятельная подготовка аспирантов к занятию;
- проверка преподавателем теоретической подготовленности аспирантов к занятию;
- выполнение конкретных заданий;
- анализ итогов выполненной работы;
- оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения аспирантами соответствующими умениями.

Практические занятия могут носить репродуктивный, поисковый и творческий характер. Работы, имеющие репродуктивный характер, должны сопровождаться подробными инструкциями или алгоритмами действия, в частности: цель работы, план работы, тип выводов. Работы поискового или творческого характера требуют от аспирантов самостоятельного поиска решения проблемы

Формы организации аспирантов на занятии: фронтальная (аспиранты выполняют одновременно одни и те же задания), групповая (одна и та же работа выполняется в малых группах), индивидуальная (каждый аспирант выполняет индивидуальное задание). Для повышения эффективности проведения семинарских занятий рекомендуется разработка сборников заданий, упражнений с методическими указаниями.

Практические занятия, в том числе интерактивные, формируют у аспиранта: навыки публичного выступления, навыки ведения дискуссии, умение вести деловые переговоры и осуществлять межличностное общение; способность понимать психологические теории, соотносить их с жизнью и собственным жизненным опытом; использовать полученные выводы и рекомендации в профессиональной деятельности; умение вести консультативную работу с клиентами; навыки работы в коллективе, лидерские и исполнительские качества; мотивацию к профессиональному и личностному росту, интерес к профессии и потребность в непрерывном повышении квалификации.

Основная установка аспирантам при их проведении - «Успешность занятия во многом зависит от вашей подготовленности и активности». Можно выделить четыре образовательные технологии:

1. Традиционная: [например, «обсуждение»: «**Закономерности становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее типичные черты и общие принципы развития**» (Практическое занятие №3)].

2. Технология активного обучения: [например, «групповая дискуссия»: «**Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики физического воспитания**» (Практическое занятие №7)].

3. Игровая технология: [например, «ролевые игры»: «**Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теоретических и методических основ спортивной тренировки**» (Практическое занятие №9)].

4. Контекстное обучение: [например, «**Основы теории подготовки юных спортсменов, спортсменов массовых разрядов и высшей квалификации**» (Практическое занятие 13)].

Самостоятельная работа в процессе подготовки к практическим занятиям формирует системность мышления, трудолюбие и волевые качества, повышает познавательный интерес. Посещение практических занятий оценивается при

условии работы на этом занятии. Краткое содержание практических занятий представлено в Рабочей программе дисциплины.

III. Текущий контроль.

I текущий контроль. Текущий контроль проводится по теме: «Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры: «Управление в системе физической культуры». Опрос проходит в письменной форме в виде экспресс-теста или в виде самостоятельной домашней работы. Работа выполняется на компьютере, шрифт 14, межстрочный интервал - одинарный. В работе должны отражаться знания по владению данной темы и использоваться материалы, представленные в следующей литературе: Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с. : ил. - Библиогр.: с. 800-820. - ISBN 5-9718-0047-7.; Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] : [монография] / А. П. Бондарчук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 270, [1] с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 253-269. - ISBN 5-94299-110-3.; Современные проблемы теории и практики физической культуры [Электронный ресурс] : научно-практическая конференция, посвященная 90-летию со дня рождения Заслуженного деятеля науки Российской Федерации Николая Ивановича Пономарева : сборник научных трудов / М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; С.-Петерб. гос. политехн. ун-т (СПбГПУ) ; сост. Ю. Ф. Курамшин, О. Е. Пискун, О. А. Двейрина. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 18,5 МБ). - Санкт-Петербург : [Изд-во Политехн. ун-та], 2012. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон.копия печ. версии.

Вопросы для опроса к первому текущему контролю (ТК-1):

1. Факторы, условия и закономерности направленного физического развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические и нозологические группы.
2. Пути усиления действенности физической культуры в современном обществе.
3. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры; - физическая культура как часть общей культуры.
4. Физическая культура как социальное явление.
5. Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области физической культуры.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе.
7. Дидактические проблемы физической культуры.
8. Менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.
9. Управление физкультурным движением, физкультурной организацией.
10. Управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.

11. Планирование, организация, координация, мотивация и обеспечение физической культуры.

Вопросы, предлагаемые для раскрытия темы, представлены в лекциях №№: 1 и 2. Аспиранты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. За полное раскрытие темы и творческий подход, аспирант получает максимальное количество баллов – 5. Минимум за данный текущий контроль можно получить 0 баллов. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

Варианты оценивания:

I ВАРИАНТ: Оценивание в процессе экспресс-диагностики.

Критерии оценивания:

5 баллов – если аспирант отвечает правильно на все пять вопросов;

4 балла – если аспирант отвечает правильно на четыре вопроса;

3 балла – если аспирант отвечает правильно на три вопроса;

2 балла – если аспирант отвечает правильно на два вопроса из предложенных.

0 баллов – если аспирант не отвечает правильно ни на один из поставленных

вопросов.

II ВАРИАНТ: Реферативная работа на тему: «Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям».

Требования к работе:

1. В реферате следует:

1.1. Отразить цели и задачи психологической подготовки спортсмена.

1.2. Раскрыть содержание основных разделов психологической подготовки спортсмена, этапы, средства и методы психического воздействия.

1.3. Сформулировать критерии эффективности психологической подготовки спортсмена.

1.4. Написать заключение.

1.5. Отметить ссылки на авторов изученных работ и их соответствие списку литературы обязательны.

По результатам написания реферата аспирант может набрать от 2 до 5.

Критерии оценки:

5 – показано свободное владение материалом и терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи;

4 – доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; четко и последовательно продемонстрирована сущность явления; недочеты в умение выстраивать модели изучаемого явления незначительны, которые аспирант исправляет самостоятельно;

3 – показано достаточное владение терминологией; допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно;

2 – логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы;

0 – реферат не написан.

II текущий контроль. Текущий контроль проводится по теме: «Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков «на семинарском занятии №3: «Развитие физических способностей как целостный педагогический процесс. Теория обучения двигательным действиям». Второй текущий контроль».

ший контроль проводится после прочтения лекций по двигательным способностям. Опрос проводится, так же как и первый текущий контроль в виде экспресс-теста или в форме письменной домашней работы. Вопросы, предлагаемые для раскрытия данной темы, представлены в лекциях №№: 3, 4, 5, а так же в разделе «семинарские занятия» - темы №№: 4, 6, 7, 8, 9 данной учебной программы. Требования к работе, как и в первом текущем контроле. За полное раскрытие темы студент получает максимальное количество баллов – 8. Написание письменной работы по теме: «Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков» (ТК-2).

Аспирантам предлагается ознакомиться с теорией и технологией совершенствования физических способностей. Работа направлена на овладение новыми технологиями тренировочного процесса. А также, актуализация полученных ранее знаний на лекциях.

Следует использовать материалы, представленные в следующей литературе: Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с. : ил. - Библиогр.: с. 800-820. - ISBN 5-9718-0047-7.; 4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 309 с. - (Спорт без границ). - Библиогр.: с. 304-309. - ISBN 978-9718-0447-5.; 5. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] : [монография] / А. П. Бондарчук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. регион.центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 270, [1] с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 253-269. - ISBN 5-94299-110-3.

Вопросы ко второму текущему контролю (ТК-2):

1. Содержание, направленность и методика развития и совершенствования силовых, скоростных и координационных качеств (способностей), гибкости, общей физической и аэробной выносливости.
2. Взаимосвязь, взаимовлияние и взаимодействие двигательных (физических) качеств (способностей).
3. Общие и специфические закономерности переноса физических качеств и двигательных навыков, динамика развития двигательных (физических) качеств (способностей), взаимосвязь и интерференция двигательных навыков.
4. Содержание, методика и последовательность формирования простых и сложных двигательных навыков и умений.
5. Закономерности функционирования простых и сложных двигательных навыков в различные периоды жизнедеятельности человека.

Аспиранты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. За полное раскрытие темы и творческий подход, аспирант получает максимальное количество баллов – 5. Минимум за данный текущий контроль можно получить 0 баллов. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

Варианты оценивания:

I ВАРИАНТ: Оценивание в процессе экспресс-диагностики.

Критерии оценивания:

5 баллов – если аспирант отвечает правильно на все пять вопросов;

4 балла – если аспирант отвечает правильно на четыре вопроса;
 3 балла – если аспирант отвечает правильно на три вопроса;
 2 балла – если аспирант отвечает правильно на два вопроса из предложенных.

0 баллов – если аспирант не отвечает правильно ни на один из поставленных вопросов.

II ВАРИАНТ: Реферативная работа на тему: «Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков».

Требования к работе:

1. В реферате следует:

1.1. Отразить закономерности развития физических качеств.

1.2. Раскрыть особенности развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

1.3. Проанализировать основные факторы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Раскрыть развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости с учетом вида спорта, спортивной дисциплины; показать особенности развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в рамках ОФП и СПФ. Показать особенности развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости у лиц разного пола и возраста.

1.4. Написать заключение.

1.5. Отметить ссылки на авторов изученных работ и их соответствие списку литературы обязательны.

По результатам написания реферата студент может набрать от 2 до 5.

Критерии оценки:

5 – показано свободное владение материалом и терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи;

4 – доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; четко и последовательно продемонстрирована сущность явления; недочеты в умение выстраивать модели изучаемого явления не значительны, которые аспирант исправляет самостоятельно;

3 – показано достаточное владение терминологией; допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно;

2 – логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы;

0 – реферат не написан.

III текущий контроль. Текущий контроль проводится по теме: «Средства и методы формирования физической культуры человека «на семинарском занятии №5: «Методы физической культуры в формировании физической культуры личности человека и условия их эффективного применения. Современные методы воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Методы использования средств физической культуры». Опрос проводится аналогично первым двум, с такими же требованиями. Вопросы к опросу в разделе «Лекции» - темы №№: 6, 7, 8, 9, 10, а так же в разделе «Семинарские занятия» - темы №№: 6, 7, 8, 9, 10 данной учебной программы. За полное раскрытие темы студент получает максимальное количество баллов – 8.

Аспирантам предлагается ознакомиться с теоретико-методологическими и историко-логическими проблемами физического воспитания, современной теорией спорта, теоретическими основами профессионально-прикладной физи-

ческой культуры, проблемами методологии и теории оздоровительной физической культуры, теоретико-методологическими и методическими проблемами адаптивной физической культуры, психологическими закономерностями физического воспитания молодежи.

Следует использовать материалы, представленные в следующей литературе: 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 779 с. : ил. - Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2 : 1300 р.

2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с. : ил. - Библиогр.: с. 588-613. - ISBN 978-9668708-66-4.

3. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Таймазова А. В., Евсеева С. П., Цветкова С. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 690 с. : ил. - 190 р

4. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. М. Д. Гуляева, И. И. Готовцева, А. В. Таймазова, Р. И. Платоновой, Д. С. Цветкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург : [б. и.], 2011. - 742 с. : ил. - 200 р.

Вопросы к третьему текущему контролю (ТК-3):

1. Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.
2. Дидактические проблемы базового физического воспитания.
3. Педагогические технологии в системе физического воспитания.
4. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физического воспитания.
5. Направленность, содержание и методика физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
6. Организация и обеспечение физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
7. Особенности развития и совершенствования двигательных (физических) качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений в системе дошкольного воспитания, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
8. Нормативные основы физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
9. Оптимизация физкультурной деятельности в образовательных организациях дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
10. Физическое воспитание как средство становления личности.
11. Социальные, воспитательные и педагогические функции спорта.

Варианты оценивания:

I ВАРИАНТ: Оценивание в процессе экспресс-диагностики.

Критерии оценивания:

- 5 баллов – если аспирант отвечает правильно на все пять вопросов;
- 4 балла – если аспирант отвечает правильно на четыре вопроса;
- 3 балла – если аспирант отвечает правильно на три вопроса;
- 2 балла – если аспирант отвечает правильно на два вопроса из предложенных.
- 0 баллов – если аспирант не отвечает правильно ни на один из поставленных вопросов.

II ВАРИАНТ: Реферативная работа на тему: «Зарубежные и отечественные теории личности спортсмена».

Требования к работе:

1. В реферате следует:

- 1.1. Отобразить основные зарубежные и отечественные теории личности.
- 1.2. Раскрыть структуру личности спортсмена по материалам зарубежных и отечественных теорий личности, раскрыть психологические свойства темперамента, характера спортсмена и проанализировать спортивные способности.
- 1.3. Дать анализ различных теорий психического развития.
- 1.4. Написать заключение.
- 1.5. Отметить ссылки на авторов изученных работ и их соответствие списку литературы обязательны.

По результатам написания реферата аспирант может набрать от 2 до 5.

Критерии оценки:

5 – показано свободное владение материалом и терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи;

4 – доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; четко и последовательно продемонстрирована сущность явления; недочеты в умение выстраивать модели изучаемого явления не значительны, которые аспирант исправляет самостоятельно;

3 – показано достаточное владение терминологией; допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно;

2 – логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы;

0 – реферат не написан.

Аспиранты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. За полное раскрытие темы и творческий подход, аспирант получает максимальное количество баллов – 5. Минимум за данный текущий контроль можно получить 0 баллов. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

IV Текущий контроль. Текущий контроль проводится по теме: «Современная теория спорта» на семинарском занятии №8: «Цель, задачи, принципы, средства, методы, технологии, структура и содержание спортивной тренировки. Основы теории подготовки юных спортсменов, спортсменов массовых разрядов и высшей квалификации». Четвертый текущий контроль проводится в виде письменного опроса (экспресс-тест) на семинарском занятии. Студенты готовятся на семинарском занятии №7. Вопросы и список литературы представлены в

учебной программе. За полное раскрытие темы студент получает максимальное количество баллов – 8.

Следует использовать материалы, представленные в следующей литературе: Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с. : ил. - Библиогр.: с. 588-613. - ISBN 978-9668708-66-4; Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 779 с. : ил. - Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2 : 1300 р.; Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.; Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 309 с. - (Спорт без границ). - Библиогр.: с. 304-309. - ISBN 978-9718-0447-5.; Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] : [монография] / А. П. Бондарчук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. регион.центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 270, [1] с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 253-269. - ISBN 5-94299-110-3.; Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru/>; Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>; Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>; Федеральный научный центр физической культуры и спорта <http://vniifk.ru/> Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>.

Примерные вопросы по текущему контролю (ТК-4). Тема: «Современная теория спорта»

1. Историко-логическое и теоретическое исследование тенденций формирования эволюции и преобразования научных знаний в области спорта.
2. Международное олимпийское движение (исследование закономерностей его развития, функционирования и управления).
3. История развития отдельного вида спорта.
4. Общие закономерности спортивной тренировки.
5. Функции и принципы спортивной тренировки.
6. Закономерности построения многолетнего процесса спортивной тренировки в отдельном виде спорта.
7. Системные исследования спортивной тренировки.
8. Управление процессом спортивной тренировки.
9. Научные и организационно-методические основы юношеского спорта и управления процессом подготовки юных спортсменов.
10. Прогнозирование, программирование и организация процесса спортивной тренировки детей различных возрастов.
11. Содержание, методика и направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов.
12. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного и тренировочного процесса в спортивных школах олимпийского резерва и общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля.
13. Организационно-методические основы спорта высших достижений;
14. Методология и технология управления подготовкой спортсменов высшей квалификации;

15. Основы прогнозирования и программирования спортивных результатов;
16. Содержание, методы, организация и технология подготовки спортсменов высшей квалификации по видам спорта.
17. Содержание, методы и организация массового спорта, управление системой массового спорта.
18. Факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.

Варианты оценивания:

I ВАРИАНТ: Оценивание в процессе экспресс-диагностики.

Критерии оценивания:

5 баллов – если аспирант отвечает правильно на все пять вопросов;

4 балла – если аспирант отвечает правильно на четыре вопроса;

3 балла – если аспирант отвечает правильно на три вопроса;

2 балла – если аспирант отвечает правильно на два вопроса из предложенных.

0 баллов – если аспирант не отвечает правильно ни на один из поставленных

вопросов.

II ВАРИАНТ: Реферативная работа на тему: «Тенденции развития современной спортивной тренировки».

Требования к работе:

1. В реферате следует:

1.1. Отобразить проблемы спортивной тренировки современной спортивной тренировки.

1.2. Раскрыть направления развития современной спортивной тренировки.

1.3. Отобразить основные закономерные проявления в развитии современной спортивной тренировки.

1.4. Показать прогрессивные направления в закономерном развитии современной спортивной тренировки.

1.5. Написать заключение.

1.6. Отметить ссылки на авторов изученных работ и их соответствие списку литературы обязательны.

По результатам написания реферата аспирант может набрать от 2 до 5.

Критерии оценки:

5 – показано свободное владение материалом и терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи;

4 – доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; четко и последовательно продемонстрирована сущность явления; недочеты в умение выстраивать модели изучаемого явления не значительны, которые аспирант исправляет самостоятельно;

3 – показано достаточное владение терминологией; допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно;

2 – логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы;

0 – реферат не написан.

Аспиранты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. За полное раскрытие темы и творческий подход, аспирант получает максимальное количество баллов – 5. Минимум за данный текущий контроль можно

получить Обалла. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

V Текущий контроль. Текущий контроль проводится по теме: «Проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры» на семинарском занятии №13: «Профессиональная деятельность специалистов в сфере оздоровительной физической культуры. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики оздоровительной физической культуры». Пятый текущий контроль проводится в виде письменного опроса (экспресс-тест) на практическом занятии. Студенты готовятся по семинарским занятиям №№ 11, 12 и лекции №№: 9,10. Вопросы и список литературы представлены в разделе «Темы самостоятельной работы студентов» темы: 9, 10, 11, 12. За полное раскрытие темы студент получает максимальное количество баллов – 8. Опрос проводится аудиторно. Вопросы задаются по пройденному материалу. Оптимально каждому студенту задать по два вопроса. Следует использовать материалы, представленные в следующей литературе: Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 779 с. : ил. - Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2 : 1300 р.; Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Таймазова А. В., Евсеева С. П., Цветкова С. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 690 с. : ил. - 190 р
4. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. М. Д. Гуляева, И. И. Готовцева, А. В. Таймазова, Р. И. Платоновой, Д. С. Цветкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург : [б. и.], 2011. - 742 с. : ил. - 200 р.

Примерные вопросы по теме: «Проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры»:

1. Дидактические основы оздоровительной физической культуры.
2. Организационно-методические основы физической культуры.
3. Управление системой оздоровительной физической культуры.
4. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.
5. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры.
6. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
7. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.

Варианты оценивания:

I ВАРИАНТ: Оценивание в процессе экспресс-диагностики.

Критерии оценивания:

5 баллов – если аспирант отвечает правильно на все пять вопросов;

4 балла – если аспирант отвечает правильно на четыре вопроса;

3 балла – если аспирант отвечает правильно на три вопроса;

2 балла – если аспирант отвечает правильно на два вопроса из предложенных.

0 баллов – если аспирант не отвечает правильно ни на один из поставленных

вопросов.

II ВАРИАНТ: Реферативная работа на тему: «Проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры».

Требования к работе:

1. В реферате следует:

1.1. Отобразить основные положения коммуникативной компетентности спортсмена.

1.2. Раскрыть основные разделы общения, виды общения, структуру коммуникативного процесса, функции и методы коммуникативного воздействия.

1.3. Сформулировать критерии эффективной коммуникации в спорте.

1.4. Написать заключение.

1.5. Отметить ссылки на авторов изученных работ и их соответствие списку литературы обязательны.

По результатам написания реферата студент может набрать от 2 до 5.

Критерии оценки:

5 – показано свободное владение материалом и терминологией; демонстрируется умение выстраивать модели изучаемого явления, умение устанавливать причинно-следственные связи;

4 – доказательно раскрыты основные положения изучаемого явления; четко и последовательно продемонстрирована сущность явления; недочеты в умение выстраивать модели изучаемого явления не значительны, которые аспирант исправляет самостоятельно;

3 – показано достаточное владение терминологией; допущены ошибки в осмыслении сущности и построении модели изучаемого явления, которые аспирант затрудняется исправить самостоятельно;

2 – логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых явлений и в построении модели изучаемого явления; отсутствуют выводы;

0 – реферат не написан.

Аспиранты, не получившие положительную оценку за работу, но написавшие ее, отрабатывают данную тему устно, в часы консультаций преподавателя. Преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

Текущая аттестация. Информация о видах текущей аттестации ее оценочных средствах дана ниже. Здесь же отметим, что в случае сомнения в отношении выставления баллов за выполнение задания следует руководствоваться принципом «в пользу аспиранта». В случае пропуска по уважительной причине аспирант может текущие контроли сдать позднее, но только в рамках курса.

IV. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА АСПИРАНТОВ. Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение аспирантами всего программного материала курса «Теория методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение рекомендованных психологических техник, овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа аспирантов может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных работ.

В результате проведения лекционных, практических и самостоятельных занятий аспиранты должны знать: предмет, методы и систему ключевых понятий по актуальным проблемам физической культуры и спорта; основные кон-

цепции современной отечественной и зарубежной теории и практики физической культуры и спорта; особенности функционирования, общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры, управление в системе физической культуры, общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков, средства и методы формирования физической культуры человека, теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания, современную теорию спорта, теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры, проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры, теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры, психологические закономерности физического воспитания молодёжи; уметь анализировать получаемые данные исследований и использовать их в практической деятельности, а также использовать свои знания в общении и руководстве людьми различного возраста.

V. УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА АСПИРАНТОВ.

Аспиранты проводят учебно-исследовательскую работу и тестирование не только на базе университета, но и на различных базах города. Собранные научные материалы оформляются в виде письменного отчета, содержащего литературные сведения, протоколы исследований, обработку и анализ полученных результатов, практические выводы. Результаты данного исследования докладываются и обсуждаются на кафедре на учебно-исследовательской конференции по завершению цикла данного исследования. Лучшие доклады представляются на общеуниверситетскую конференцию.

Методические указания аспирантам по написанию реферата

Реферат пишется аспирантами в рамках дополнительного модуля, темы реферата могут варьироваться в рамках учебной программы. Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста в редакторе TimesNewRoman, через 1 интервал, 14 шрифтом. Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию рефератов: введение, обоснование выбора темы, изложение темы, заключение. Реферат должен быть изложен аспирантом в виде доклада на кафедре или на учебной группе. Если аспирант хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на задаваемые вопросы, он получает высший балл - 5. Если доклад не соответствует требованиям, предъявляемым к реферату, или аспирант плохо ориентируется в материале, то баллы снижаются.

Темы рефератов:

1. Теоретические проблемы физического воспитания.
2. Методологические проблемы физического воспитания.
3. Историко-логические проблемы физического воспитания.
4. Проблемы физического воспитания в системе дошкольного образования.
5. Проблемы физического воспитания в системе общего среднего образования.
6. Проблемы физического воспитания в системе среднего профессионального образования.
7. Проблемы физического воспитания в системе высшего профессионального образования.
8. Проблемы спорта как социального и педагогического явления.
9. Проблемы общей теории спортивной подготовки.
10. Проблемы спортивной ориентации и спортивного отбора.
11. Проблемы теории спортивной тренировки.
12. Проблемы теории спортивных соревнований.

13. Проблемы системы внутренировочных и внесоревновательных факторов.
14. Проблемы функционирования и совершенствования системы физической культуры.
15. Проблемы управления в системе физической культуры.
16. Проблемы развития физических качеств и двигательных навыков.
17. Проблемы формирования физической культуры человека

Промежуточная аттестация предусмотрена в виде экзамена. Организуется стандартная процедура экзамена по вопросам. Для экзамена аспиранту предлагается 2-3 вопроса, которые они не могут заранее выбрать и подготовить.

Типовые вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

1. Факторы, условия и закономерности направленного физического развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические и нозологические группы.
2. Пути усиления действенности физической культуры в современном обществе.
3. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры; - физическая культура как часть общей культуры.
4. Физическая культура как социальное явление.
5. Историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области физической культуры.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе.
7. Дидактические проблемы физической культуры.
8. Менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.
9. Управление физкультурным движением, физкультурной организацией.
10. Управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.
11. Планирование, организация, координация, мотивация и обеспечение физической культуры.
12. Содержание, направленность и методика развития и совершенствования силовых, скоростных и координационных качеств (способностей), гибкости, общей физической и аэробной выносливости.
13. Взаимосвязь, взаимовлияние и взаимодействие двигательных (физических) качеств (способностей).
14. Общие и специфические закономерности переноса физических качеств и двигательных навыков, динамика развития двигательных (физических) качеств (способностей), взаимосвязь и интерференция двигательных навыков.
15. Содержание, методика и последовательность формирования простых и сложных двигательных навыков и умений.
16. Закономерности функционирования простых и сложных двигательных навыков в различные периоды жизнедеятельности человека.
17. Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.
18. Дидактические проблемы базового физического воспитания.
19. Педагогические технологии в системе физического воспитания.

20. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физического воспитания.
21. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теоретических и методических основ физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
22. Управление системой физического воспитания.
23. Направленность, содержание и методика физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
24. Организация и обеспечение физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
25. Особенности развития и совершенствования двигательных (физических) качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений в системе дошкольного воспитания, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
26. Нормативные основы физического воспитания в системе дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
27. Оптимизация физкультурной деятельности в образовательных организациях дошкольного, среднего, среднего и высшего профессионального образования.
28. Физическое воспитание как средство становления личности.
29. Социальные, воспитательные и педагогические функции спорта.
30. Историко-логическое и теоретическое исследование тенденций формирования эволюции и преобразования научных знаний в области спорта.
31. Международное олимпийское движение (исследование закономерностей его развития, функционирования и управления).
32. История развития отдельного вида спорта.
33. Общие закономерности спортивной тренировки.
34. Функции и принципы спортивной тренировки.
35. Закономерности построения многолетнего процесса спортивной тренировки в отдельном виде спорта.
36. Системные исследования спортивной тренировки.
37. Управление процессом спортивной тренировки.
38. Научные и организационно-методические основы юношеского спорта и управления процессом подготовки юных спортсменов.
39. Прогнозирование, программирование и организация процесса спортивной тренировки детей различных возрастов.
40. Содержание, методика и направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов.
41. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного и тренировочного процесса в спортивных школах олимпийского резерва и общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля.
42. Организационно-методические основы спорта высших достижений;
43. Методология и технология управления подготовкой спортсменов высшей квалификации;
44. Основы прогнозирования и программирования спортивных результатов;
45. Содержание, методы, организация и технология подготовки спортсменов высшей квалификации по видам спорта.
46. Содержание, методы и организация массового спорта, управление системой массового спорта.
47. Факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.
48. Концепция профессионально-прикладной физической культуры.

49. Закономерности развития, функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры.
50. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным и отрицательным факторам профессиональной деятельности;
51. Педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры.
52. История развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и ее видов.
53. Научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы профессионально-прикладной физической культуры.
54. Средства и методы развития и совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования прикладных двигательных навыков представителей различных профессий.
55. Взаимосвязь общефизических и профессионально важных физических качеств; - перенос специальной физической тренированности.
56. Этапность и периодизация развития и совершенствования профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.
57. Периодизация профессионально-прикладной физической культуры.
58. Управление процессом профессионально-прикладной физической культуры.
59. Дидактические основы оздоровительной физической культуры.
60. Организационно-методические основы физической культуры.
61. Управление системой оздоровительной физической культуры.
62. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.
63. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры.
64. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
65. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.
66. Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры.
67. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.
68. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.
69. Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.
70. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
71. Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих ("тихих игр").
72. Научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов.
73. Двигательная реакция, лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
74. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
75. Психологические закономерности физического воспитания молодежи.
76. Психология личности и деятельность учителя физической культуры.
77. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта.
78. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств).
79. Психология соревнования в спорте высших достижений.
80. Психология личности и деятельности тренера.

81. Социально-психологические аспекты физической культуры.

Критерии оценки ответов на промежуточном контроле

Промежуточный контроль (экзамен) по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» включает в себя: список вопросов по всему курсу. Аспиранты готовятся и письменно отвечают на два вопроса из списка (вопросы заранее выбрать нельзя), преподаватель проверяет и в случае неполного или неточного ответа задает дополнительные вопросы.

Критерий оценивания:

- 5 баллов – ставится за полные и развернутые ответы на оба вопроса;
- 4 баллов – ставится за полные и развернутые ответы на оба вопроса, но имеются несущественные оговорки, которые аспирант не замечает;
- 3 баллов – ставится за полный и развернутый ответ на один из вопросов;
- 2 балла – дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях;
- 0 баллов – если аспирант не отвечает на поставленные вопросы, теряется и показывает полное отсутствие каких – либо знаний по дисциплине.

Темы для самостоятельной работы аспирантов

Тема 1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры

1. Содержание, направленность и методика развития и совершенствования силовых, скоростных и координационных качеств (способностей), гибкости, общей физической и аэробной выносливости.
2. Взаимосвязь, взаимовлияние и взаимодействие двигательных (физических) качеств (способностей).
3. Общие и специфические закономерности переноса физических качеств и двигательных навыков, динамика развития двигательных (физических) качеств (способностей), взаимосвязь и интерференция двигательных навыков.
4. Содержание, методика и последовательность формирования простых и сложных двигательных навыков и умений.
5. Закономерности функционирования простых и сложных двигательных навыков в различные периоды жизнедеятельности человека.
6. Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.

Тема 2. Управление в системе физической культуры

1. Менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.
2. Управление физкультурным движением, физкультурной организацией.
3. Управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.
4. Планирование, организация, координация, мотивация и обеспечение физической культуры.

Тема 3. Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1. Закономерности развития физических качеств и двигательных навыков.
2. Принципы развития физических качеств и двигательных навыков.

Тема 4. Средства и методы формирования физической культуры человека

1. Средства и методы формирования физической культуры человека.

2. Теоретические проблемы физического воспитания.

Тема 5. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания

1. Методологические проблемы физического воспитания.
2. Историко-логические проблемы физического воспитания.
3. Физическое воспитание в системе дошкольного образования.
4. Физическое воспитание в системе общего среднего образования.
5. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования.
6. Физическое воспитание в системе высшего профессионального образования.

Тема 6. Современная теория спорта

1. Спорт как социальное и педагогическое явление.
2. Общая теория спортивной подготовки.
3. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.
4. Теория спортивной тренировки.
5. Теория спортивных соревнований.
6. Система внутренировочных и внесоревновательных факторов.
7. Теория и методика подготовки юных спортсменов.
8. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации.
9. Теория и организация массового (общедоступного) спорта.

Тема 7. Теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры

1. Концепция профессионально-прикладной физической культуры.
2. Содержание профессионально-прикладной физической культуры.
3. Нормативная основа системы профессионально-прикладной физической культуры.

Тема 8. Проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры

1. Методологические проблемы оздоровительной физической культуры.
2. Основы теории оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура в жизнедеятельности человека

Тема 9. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры

1. Теоретические основы адаптивной физической культуры.
2. Методологические проблемы адаптивной физической культуры.
3. Организационно-методические проблемы адаптивной физической культуры
4. Проблемы физкультурного образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Проблемы современного адаптивного спорта.
6. Двигательная рекреация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 10. Психологические закономерности физического воспитания молодёжи

1. Психологические закономерности физического воспитания молодёжи.
2. Психология личности и деятельности учителя физической культуры.
3. Психологические аспекты спортивной ориентации школьников и отбора различные виды спорта в системе спортивной подготовки.
4. Психологические аспекты спортивной тренировки в системе спортивной подготовки.

5. Психологические аспекты спортивно-соревновательной деятельности в системе спортивной подготовки.
6. Психологические аспекты использования внутренировочных и внесоревновательных факторов в системе спортивной подготовки.
7. Психология детско-юношеского спорта.
8. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.
9. Психология соревнования в спорте высших достижений.
10. Психология личности и деятельности тренера.
11. Социально-психологические аспекты физической культуры.
12. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Направление подготовки: 49.06.01 «Физическая культура и спорт»

Программа для аспирантов: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Уровень образования: Высшее образование, подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре

Кафедра теории и методики физической культуры

Профиль: 13.00.04. – педагогические науки

Очная и заочная формы обучения

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ							
№ занятия	Посещаемость/балл	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ		Количество баллов	Накопительная «стоимость»/балл	Количество часов СР для подготовки к видам контроля	
1	2	3		4	5		
I		ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ					
1	0,5	Лекция №1. Становление и формирование отечественной системы физической культуры, общие принципы развития. Условия функционирования системы физической культуры, основные ее задачи и перспективы развития в современном обществе.			0,5		
2	0,5	Семинар №1. 1 текущий контроль: Закономерности становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее типичные черты и общие принципы развития. Факторы, формы, условия		2/8!	3,0/9,0	1	

		функционирования системы физической культуры, ее основные задачи и перспективы развития в современном обществе			
II		УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			
3	0,5	Лекция №2. Организационная структура управления физической культурой в России. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики физического воспитания.		3,5/9,5	
4	0,5	Семинар №2. Государственные, общественные и другие формы организации физической культуры. Координация деятельности различных органов, организаций и учреждений физической культуры в стране. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики физического воспитания.		4,0/10,0	
III		ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ			
5	0,5	Лекция № 3. Закономерности и принципы развития физических способностей. Нагрузка и отдых в методике развития физических способностей. Типологизация методов развития физических способностей и их особенности.		4,5/10,5	
6	0,5	Лекция № 4. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании телосложения человека. Проблемный характер основных этапов обучения двигательным действиям.		5,0/11,0	
7	0,5	Семинар №3. 2 текущий контроль: Развитие физических способностей как целостный педагогический процесс. Теория обучения двигательным действиям. Физиологические, психологические и педагогические закономерности формирования двигательных навыков.	2/8!	7,5/19,5	2
8	0,5	Семинар №4. Проблемы формирования и перестройки двигательных навыков. Проблемный характер основных этапов обучения двигательным действиям. 2 текущий контроль (письменный опрос)		8,0/20,0	
IV		СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ			

		ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА			
9	0,5	Лекция № 5. Методы формирования физической культуры личности человека и условия их эффективного применения. Средства и методы физической культуры в развитии свойств личности, их интеграции в формировании человека как индивидуальности.		8,5/20,5	
10	0,5	Семинар №5. 3 текущий контроль: Методы физической культуры в формировании физической культуры личности человека и условия их эффективного применения. Современные методы воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Методы использования средств физической культуры.	2/8!	11,0/29,0	3
V		ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ИСТОРИКО-ЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		11,5/29,5	
11	0,5	Лекция № 6. Современные концепции построения физического воспитания. Проблемы методологии, теории, организации, методики и технологии физического воспитания в дошкольном, общем среднем, среднем и высшем профессиональном образовании. 3. ФГОС общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, их реализация в современных условиях.		12,0/30,0	
12	0,5	Семинар №6. Проблемы методологии, теории, организации, методики и технологии физической культуры в образовательных организациях разного типа и уровня. Реализация ФГОС общего среднего, среднего и высшего профессионального образования в современных условиях.		12,5/30,5	
VI		СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА			
13	0,5	Лекция №7. Спорт - социально-педагогический феномен, его функции в обществе. Спортивный результат - интегральный показатель соревновательной деятельности. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теоретических и методических основ спортивной тренировки. Основы современной спортивной подготовки: цель, задачи, компоненты, многолетняя спортивная подготовка.		13,0/31,0	
14	0,5	Семинар №7. Проблемы и перспективы развития международного олимпийского движения. Тенденции развития науки о спорте. Организация деятельности исследо-		13,5/31,5	

		вательского коллектива с целью научной разработки теоретических и методических основ спортивной тренировки. Концепция современной системы спортивной подготовки.			
15	0,5	Семинар №8 4 текущий контроль: Цель, задачи, принципы, средства, методы, технологии, структура и содержание спортивной тренировки. Основы теории подготовки юных спортсменов, спортсменов массовых разрядов и высшей квалификации.	2/8!	16,0/40,0	4
VII		ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			
16	0,5	Лекция № 8. Закономерности функционирования и развития профессионально-прикладной физической культуры. Факторы, определяющие необходимость профессионально-прикладной физической культуры в системе образования и сфере профессиональной деятельности.		16,5 / 40,5	
17	0,5	Семинар №9. Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры.		17,0 / 41,0	
18	0,5	Семинар №10. Основы методики занятий профессионально-прикладной физической культурой. Технологии профессионально-прикладной физической культуры.		17,5 / 41,5	
VIII		ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ И ТЕОРИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			
19	0,5	Лекция №9. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Формирование здоровой личности на занятиях физической культурой. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики оздоровительной физической культуры. Методические принципы оздоровительно-направленных физкультурных занятий.		18,0/ 42,0	
20	0,5	Лекция №10. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное. Средства, методы и технологии оздоровительно направленной физической культуры.		18,5 / 42,5	
21	0,5	Семинар №11. Оздоровительная физическая культура в жизнедеятельности человека. Международные физкультурно-оздоровительные организации.		19,0 / 43,0	

22	0,5	Семинар №12. Индивидуальные оздоровительные программы по физической культуре.		19,5 / 43,5	
23	0,5	Семинар №13. 5 текущий контроль: Профессиональная деятельность специалистов в сфере оздоровительной физической культуры. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики оздоровительной физической культуры.	2/8!	22,0 / 52,0	5
IX		ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			
24	0,5	Лекция №11. Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики адаптивной физической культуры. Проблемы физкультурного образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		22,5 / 52,5	
25	0,5	Семинар №14. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры.		23,0 / 53,0	
26	0,5	Семинар №15. Проблемы физкультурного образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и пути их решения. Организация деятельности исследовательского коллектива с целью научной разработки теории и методики адаптивной физической культуры.		23,5 / 53,5	
X		ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ			
27	0,5	Лекция №12. Личность в мире физической культуры и спорта. Психические процессы и психические состояния человека. Взаимосвязь психики и двигательной активности человека. Влияние физической активности на развитие психических процессов и сознания человека.		24,0 / 54,0	
28	0,5	Семинар №16. Психо-спортограмма, модельные личностные характеристики спортсмена.		24,5 / 54,5	
29	0,5	Семинар №17. Психологические закономерности психического и физического совершенствования при занятиях массовым спортом.		25,0 / 55,0	
30	0,5	Семинар №18. Психология соревнования в спорте высших достижений.		25,5 / 55,5	
	10,0	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (ЭКЗАМЕН)	22/30!	47,5 / 85,5	

		ИТОГО		47,5 / 85,5
--	--	--------------	--	-------------

Рекомендации должны быть представлены в соответствии с конкретными видами заданий, выполняемых внеаудиторно: примерные темы и план письменных работ и рефератов, рекомендуемая литература по каждой теме, требования к оформлению работ, требования к докладам (время, наличие иллюстративного материала), конспектам, сценариям, проектам и т.д., рекомендации по подготовке к учебной практике по спортивно-педагогическим дисциплинам.

**ОСНОВНАЯ И ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст] : монография / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 779 с. : ил. - Библиогр.: с. 766. - ISBN 978-5-93512-067-2 : 1300 р.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с. : ил. - Библиогр.: с. 588-613. - ISBN 978-9668708-66-4.
3. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Таймазова А. В., Евсеева С. П., Цветкова С. А., Богданова Е. И., Федотова Ю. Н. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. - 690 с. : ил. - 190 р
4. Здоровье как национальное достояние [Текст] : коллективная монография / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. М. Д. Гуляева, И. И. Готовцева, А. В. Таймазова, Р. И. Платоновой, Д. С. Цветкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург : [б. и.], 2011. - 742 с. : ил. - 200 р.

б) дополнительная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник/Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
2. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: Учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: Олимп-СПб, 2010. - 120 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с. : ил. - Библиогр.: с. 800-820. - ISBN 5-9718-0047-7.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 309 с. - (Спорт без границ). - Библиогр.: с. 304-309. - ISBN 978-9718-0447-5.
5. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] : [монография] / А. П. Бондарчук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 270, [1] с. : ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 253-269. - ISBN 5-94299-110-3.

6. Современные проблемы теории и практики физической культуры [Электронный ресурс] : научно-практическая конференция, посвященная 90-летию со дня рождения Заслуженного деятеля науки Российской Федерации Николая Ивановича Пономарева : сборник научных трудов / М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; С.-Петерб. гос. политехн. ун-т (СПбГПУ) ; сост. Ю. Ф. Курамшин, О. Е. Пискун, О. А. Двейрина. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 18,5 МБ). - Санкт-Петербург : [Изд-во Политехн. ун-та], 2012. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон.копия печ. версии.

7. Жуков, Ю.Ю. Технологии адаптивной физической культуры в работе с лицами с сенсорными нарушениями (для слепых и слабовидящих) [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / Ю. Ю. Жуков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон.текстовые дан. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон.копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 173-181.

8. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Текст] : учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 95 с. - Библиогр.: с. 83-85. - ISBN 978-5-9718-0684-4.

9. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учебное пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ.ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил. - Библиогр. в конце разд. - ISBN 978-5-905877-07-0.

10. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0776-6.

Ссылки на базы данных, сайты, электронные издания, справочные системы, электронные словари и сетевые ресурсы:

- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>

- Федеральный научный центр физической культуры и спорта
<http://vniifk.ru/> Электронно-библиотечная система Университетская библиотека
 On-line <http://biblioclub.ru/>

Периодические издания:

Вопросы психологии.
 Психологический журнал.
 Студенческий спорт.
 Спорт для всех.
 Спорт за рубежом.
 Спортивная жизнь России.
 Спортивный психолог
 Теория и практика физической культуры.
 Физкультура и спорт.
 Research Quarterly for Exercise and Sport.
 International Journal of Physical Education.

Научные сборники:

Вестник БПА (СПб, БПА)
 Психолого-педагогические проблемы педагогической деятельности (СПб, НГУ им.П.Ф.Лесгафта, кафедра психология им.А.Ц.Пуни)
 Ученые записки университета (СПб, НГУ им.П.Ф.Лесгафта) и др.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Спорт - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Двигательная реабилитация - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Физическая подготовка - вид неспециального физкультурного образования: процесс развития совершенствования двигательных навыков и физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздей-

ствием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Проблема - (буквально - задача) - сложная познавательная задача, решение которой представляет существенный теоретический или практический интерес, ситуация, требующая решения.

Объект исследования - то, на что направлена познавательная деятельность ученого.

Предмет исследования - это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению.

Рабочая гипотеза (обоснованное предположение) - это научное предположение о возможных причинных связях явлений, которые пока еще не доказаны и их следует доказать, опираясь на добытую в процессе исследования объективную информацию, аргументы и факты.

Анализ - это расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки. Исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность процесса или явления. Для этого он мысленно (или практически) расчленяет предмет на составные части, выделяет свойства, признаки, связи, отношения.

Синтез (соединение) - обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов.

Обобщение - такой прием мыслительной деятельности, который позволяет устанавливать общие качества, стороны, свойства предметов. Обобщение полученной в процессе изучения литературы по проблеме дает возможность уточнить цель и задачи исследования.

Цель исследования - предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В ней должна найти отражение проблема, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза. Цель распадается на конкретные задачи, организованная последовательность которых составляет программу исследования.

Принцип (от лат. principium - основа) - наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Содержание физического упражнения - это совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

Форма физических упражнений - это их внешняя и внутренняя организация, согласованность, упорядочение.

Техника физических упражнений - это различные способы решения двигательной задачи.

Основа техники - это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники - это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники - это второстепенные особенности движений не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Метод - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методический прием - это способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика - это: а) совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями; б) совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий

Методический подход - совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Методическое направление - это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Нагрузка - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Принципы формирования физической культуры личности – исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры.

Принцип сознательности и активности предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности. предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления.

Принцип непрерывности предусматривает недопустимость дискретности педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

Принцип цикличности определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса.

Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздей-

ствия на различных этапах онтогенеза.

Обучение - составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Деятельность педагога называется преподаванием, деятельность учеников - учением.

Обучаемость - способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками.

Знания – это обобщенное отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на него внимания.

Двигательная ошибка - это отклонение фактической техники от заданного образца.

Перенос двигательного навыка – влияние ранее сформированного двигательного навыка на формирование другого.

Физические способности - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Мышечная сила - как характеристика физических возможностей человека, - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Урок - это наиболее экономная и эффективная форма организации систематических занятий физическими упражнениями.

Содержание урока физической культуры включает: а) задачи и состав физических упражнений (учебный материал); б) деятельность педагога; в) деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений; г) физиологические и психические процессы, представляющие внутреннюю сторону деятельности занимающихся.

Структура урока - это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Планирование – это обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями.

Педагогический контроль – это выявление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса;

Спорт в узком смысле слова – это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Спорт в широком понимании охватывает собственно-соревновательную деятельность; специальную подготовку к ней; специфические отношения в сфере этой деятельности (политические, экономические, социально-психологические, педагогические и др.).

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

Спортивная форма – это состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры

Физическая культура как вид культуры человека и общества, как социальное явление, ее структура и функции. Основные подходы к изучению физической культуры: системный, комплексный, целостный, деятельностный, аксиологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный, личностно-ориентированный и др. Закономерный характер становления и формирования, отечественной системы физической культуры, ее типичные черты, общие принципы развития. Факторы, формы, условия функционирования системы физической культуры, основные ее задачи и перспективы развития в современном обществе. Прогнозирование развития системы физической культуры в России и в мире. Возникновение и формирование общей теории физической культуры – важная тенденция развития современного знания о физической культуре. Проблемы и перспективы развития общей теории физической культуры. Приоритетные научные направления в сфере современной физической культуры.

Тема 2. Управление в системе физической культуры

Организационная структура управления физической культурой в России. Государственные, общественные и другие формы организации физической культуры. Координация деятельности различных органов, организаций и учреждений физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Маркетинг в сфере физической культуры. Реклама в маркетинге физической культуры.

Тема 3. Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

Физические качества и способности, их классификация, закономерности и принципы развития. Сущность и содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых в методике развития физических способностей. Типологизация методов развития физических способностей и их особенности. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании телосложения человека. Развитие физических способностей

как целостный педагогический процесс. Теория обучения двигательным действиям. Современные представления о двигательных умениях и навыках. Физиологические, психологические и педагогические закономерности формирования двигательных навыков. Проблемы формирования и перестройки двигательных навыков. Перенос двигательных навыков и физических качеств, его виды и разновидности. Проблемный характер основных этапов обучения двигательным действиям.

Тема 4. Средства и методы формирования физической культуры человека

Физическая культура личности, ее формирование и развитие как научно-педагогическая проблема теории и практики системы физической культуры. Сущность, основные признаки физических упражнений как специфического средства физической культуры, их значение и подходы к классификации. Сочетанное единство физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов как комплексное средство улучшения физического состояния, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Вербальные, сенсорные, материально-технические и другие средства в физическом совершенствовании человека. Методы физической культуры в формировании физической культуры личности человека и условия их эффективного применения. Современные методы воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий. Средства и методы физической культуры в развитии свойств личности, их интеграции в целостность - физическую культуру личности и формировании человека как индивидуальности. Средства и методы физической культуры в решении задач социальной интеграции (детей с девиантным поведением, «трудных подростков»). Современные педагогические технологии в формировании физической культуры личности.

Тема 5. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания

Современные концепции построения физического воспитания. Проблемы методологии, теории, организации, методики и технологии физического воспитания в образовательных организациях дошкольного, общего среднего, среднего и высшего профессионального образования. Состояние и направления совершенствования физического воспитания учащихся образовательных организаций общего среднего, среднего и высшего профессионального образования. Современные проблемы и тенденции развития физического воспитания взрослого населения. Профессионализм в деятельности специалистов по физической культуре и его формирование. Информационно-коммуникационные и модульные технологии в физическом воспитании учащихся, проходящих подготовку на различных уровнях системы образования, а также лиц различного возраста, пола и социального положения. Федеральные государственные образовательные стандарты общего среднего, среднего и высшего профессионального образования и их реализация в современных условиях.

Тема 6. Современная теория спорта

Спорт как социально-педагогическое явление, его функции в обществе. Спортивный результат как интегральный показатель спортивно-соревновательной деятельности. Современный уровень спортивных достижений и тенденции их динамики в будущем. Проблемы и перспективы развития международного олимпийского движения. Тенденции развития науки о спорте. Концептуальные основы современной спортивной подготовки: цель, задачи, составляющие спортивной подготовки, многолетняя спортивная подготовка. Цели, задачи, принципы, средства, методы, технологии, структура и содержание спортивного отбора и спортивной ориентации, спортивной тренировки, системы спортивных соревнований в современной системе подготовки спортсмена, системы внутрениро-

вочных и внесоревновательных факторов в современной системе подготовки спортсмена. Теоретические основы подготовки юных спортсменов, спортсменов высшей квалификации, организации массового (общедоступного) спорта.

Тема 7. Теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры

Профессионально-прикладная физическая культура в системе физической культуры, ее виды и разновидности. Закономерности функционирования и развития профессионально-прикладной физической культуры. Факторы, определяющие необходимость внедрения профессионально-прикладной физической культуры в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Основные задачи и средства профессионально-прикладной физической культуры, критерии подбора средств. Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре. Педагогические технологии в профессионально-прикладной физической культуре. Содержательная и нормативная основа системы профессионально-прикладной физической культуры.

Тема 8. Проблемы методологии и теории оздоровительной физической культуры

Механизм оздоровительного влияния физических упражнений на организм и психику человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Формирование здоровой личности на физкультурных занятиях. Методические принципы оздоровительно-направленных физкультурных занятий. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Средства, методы и технологии оздоровительно направленной физической культуры. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре. Стимулирование занятий оздоровительной физической культурой. Оздоровительная физическая культура в жизнедеятельности человека. Международные физкультурно-оздоровительные организации. Особенности оздоровительной физической культуры для здоровых лиц разного возраста и пола. Индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий. Особенности занятий оздоровительной физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Концептуальные основы фитнес-программ. Особенности профессиональной деятельности специалистов в сфере оздоровительной физической культуры.

Тема 9. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования. Проблемы физкультурного образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Виды адаптивного спорта. Двигательная рекреация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая реабилитация.

Тема 10. Психологические закономерности физического воспитания молодежи

Личность в мире физической культуры и спорта. Психические процессы и психические состояния человека. Взаимосвязь психики и двигательной активности человека. Влияние двигательной активности на развитие психических процессов

и сознания человека. Роль занятий физическими упражнениями для формирования физических качеств и двигательных чувств. Психологические закономерности восприятия и освоения человеком двигательных действий. Психологические аспекты спортивной ориентации школьников и отбора различные виды спорта. Психоспортограмма и модельные характеристики личности спортсмена. Психодиагностические методы и методики в спортивном отборе. Психология детско-юношеского спорта. Спорт как средство социализации развивающейся личности. Психология индивидуального подхода к детям в период начальных занятий спортом. Гендерная психология детско-юношеского спорта. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом. Психология соревнования в спорте высших достижений. Психология карьеры в спорте как профессиональной деятельности. Психология спортивного рекорда, победы и поражения в спорте высших достижений. Модель личности выдающихся спортсменов-олимпийцев. Методы психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Психология антидопинговой пропаганды и отношений высококвалифицированных спортсменов к своему здоровью. Психология личности и деятельности тренера. Социально-психологические аспекты физической культуры. Психология личности и деятельности учителя физической культуры и спортивного тренера, их профессиональное мастерство.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<p style="text-align: center;">Знать:</p> <p>современную теорию и методику физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1);</p> <p>- принципы и технологии и инновационные подходы к научным исследованиям проблем физической культуры и спорта (ОПК-1, ОПК-2, ОПК-5);</p> <p>- научные основы современной организации и управления физической культурой и спортом в сфере высшего образования, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства (ОПК-1, ОПК-2);</p> <p>- основы проектной деятель-</p>	<p>Раскрывает современную теорию и методику физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</p> <p>раскрывает принципы и технологии и инновационные подходы к научным исследованиям проблем физической культуры и спорта</p> <p>излагает научные основы современной организации и управления физической культурой и спортом в сфере высшего образования, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства;</p> <p>излагает основы проектной деятельности</p>	<p>Устный опрос, письменная работа, презентация (ТК; экзамен)</p> <p>Устный опрос, письменная работа, презентация (ТК; экзамен)</p> <p>Устный опрос, письменная работа, презентация (ТК; экзамен)</p>

ФОНДЫ ОЦЕНКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ (ТЕСТОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

1. Целью системы физической культуры человека является:

- 1) формирование физически совершенного человека;
- 2) формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;
- 3) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи;
- 4) всестороннее и гармоничное развитие человека, реализующего общественные потребности в сфере физической культуры;
- 5) формирование активной жизненной позиции.

2. Определите, какие принципы относятся к системе физической культуры: 1) непрерывности развития; 2) целостности развития; 3) актуализации; 4) деятельностного подхода; 5) опережающего развития; 6) вариативности и многообразия; 7) экономизации; 8) оптимизации; 9) цикличности:

- 1) 1,2,4,5,9;
- 2) 2,3,5,7,8;
- 3) 3,4,5,7,9;
- 4) 1,2,4,6,8;
- 5) 1,3,4,8,9.

1. Укажите, какие из перечисленных видов являются структурными компонентами физической культуры как вида культуры: 1) профессионально-прикладная физическая подготовка; 2) валеология; 3) образовательная физическая культура; 4) рекреативная физическая культура; 5) физическая культура инвалидов; 6) реабилитационная физическая культура; 7) спорт; 8) лечебная физическая культура; 9) адаптивная физическая культура:

- 1) 1,3,6,7,9;
- 2) 2,3,5,8,9;
- 3) 1,4,7,8,9;
- 4) 3,4,6,7,9;
- 5) 3,4,6,7,8.

2. Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются общими: 1) социализирующая; 2) интегративная; 3) аналитическая; 4) коммуникативная; 5) гедонистическая; 6) зрелищная; 7) прогностически-эвристическая; 8) индивидуализирующая; 9) образовательная; 10) престижная; 11) воспитательная; 12) защитная; 13) нормативная; 14) соревновательная; 15) идеологическая; 16) духовная:

- 1) 1,2,4,5,7,8,10,13,14,16;
- 2) 2,5,6,7,9,11,12,14,15,16;
- 3) 1,2,4,6,8,9,11,12,13,16;
- 4) 1,3,5,6,7,8,9,10,14,15;
- 5) 3,4,6,8,9,11,12,14,15,16.

3. Укажите, какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими: 1) образовательные; 2) оздоровительно-рекреативные; 3) информационные; 4) нормативные; 5) реабилитационные; 6) противодействия агрессивным факторам окружающей среды; 7) профессионально-прикладные; 8) развлекательная; 9) адаптивные; 10) познавательные; 11) коммуникативная; 12) просветительные:

- 1) 1,4,7,9;
- 2) 2,5,7,9;
- 3) 3,10,11,12;
- 4) 6,7,9,10;
- 5) 4,5,11,12;
- 6) 5,9,10,11.

6. Укажите, какие из перечисленных критериев определяют уровень физической культуры личности: 1) устойчивая мотивация к физическому самосовершенствованию; 2) коммуникативность и организованность; 3) состояние здоровья; 4) эстетика движений; 5) объем знаний в сфере физической культуры; 6) объем усвоенных двигательных умений и навыков; 7) соблюдение режима дня; 8) соблюдение режима питания; 9) уровень развития физических способностей и качеств; 10) соблюдение режима двигательной активности:

- 1) 1,2,4,6,8,9;
- 2) 2,3,6,7,8,10;
- 3) 3,4,5,7,9,10;
- 4) 1,3,5,6,9,10;
- 5) 2,3,5,6,8,9.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

1. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:

- 1) спортивный инвентарь;
- 2) гигиенические факторы;

- 3) спортивные снаряды и сооружения;
- 4) физические упражнения;
- 5) оздоровительные силы природы.

2. Понятие «физическое упражнение» представляет собой:

- 1) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
- 2) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;
- 3) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

3. Факторами, определяющими воздействие физических упражнений на организм занимающихся, являются: 1) характер ФУ (направленность, новизна, техника, величина нагрузки, сложность, эмоциональность и т.п.); 2) форма ФУ (внутренняя, внешняя); 3) состояние занимающихся (уровень умственной, физической, психической, нравственной подготовленности, возрастные и половые различия, состояние здоровья и физического развития, двигательный опыт и т.п.); 4) условия выполнения ФУ (санитарно-гигиенические условия, наличие и состояние оборудования, инвентаря, формы одежды и т.п.); 5) профессиональное мастерство педагога (уровень методических знаний, умений и навыков, профессиональный опыт, стиль поведения, подготовленность к занятию и т.п.); 6) структура ФУ (внутренняя, внешняя):

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

4. Понятие «техника физического упражнения» представляет собой:

- 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
- 2) целесообразный, относительно высоко эффективный способ выполнения двигательного действия;
- 3) эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия;
- 4) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

5. Основа техники физического упражнения состоит из:

- 1) относительно неизменной совокупности отдельных движений, составляющих двигательное действие;
- 2) движений, необходимых и достаточных для выполнения двигательного действия в строгом порядке и согласовании;
- 3) упорядоченной определенным образом структуры двигательного действия.
- 4)

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

1. Метод формирования физической культуры личности – это:

- 1) приемы и правила деятельности педагога, побуждающие обучаемых к выполнению двигательных действий;
- 2) руководящие положения, выполнение которых приводит к достижению результата в освоении двигательных действий в соответствии с поставленной целью;
- 3) форма выполнения учебных заданий;
- 4) система действий педагога, которая позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность обучаемых, обеспечивающую освоение ими двигательных действий и направленное развитие физических способностей;
- 5) действия педагога по решению задач обучения и воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Методический прием – это:

- 1) способ выполнения двигательных действий;
- 2) составные элементы метода, выражающие отдельные действия педагога или занимающегося в процессе занятий физическими упражнениями, ведущие к достижению поставленной задачи;

- 3) путь достижения поставленной задачи по применению физических упражнений;
- 4) способ взаимной деятельности педагога и обучаемых в решении поставленных задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу общих методических, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип непрерывности педагогического процесса; 3) принцип коллективности в работе; 4) принцип доступности и индивидуализации; 5) принцип наглядности; 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями; 7) принцип систематичности:

- 1) 1,2,5,6; 2) 2,3,5,7; 3) 1,4,5,7; 4) 1,3,6,7; 5) 1,4,5,6.

2. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу специфических, отражающих закономерности построения занятий физическими упражнениями: 1) принцип непрерывности; 2) принцип всесторонности развития физических способностей; 3) принцип цикличности; 4) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий; 5) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 6) принцип прогрессирования развивающе-тренирующих воздействий; 7) принцип сбалансированной динамики нагрузок:

- 1) 2,3,4,6; 2) 1,3,5,7; 3) 1,3,4,5; 4) 1,3,4,6; 5) 1,2,5,6; 6) 3,4,5,7.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

- 1) преподаванием; 2) обучением; 3) обучаемостью; 4) учением.

2. Укажите, какие из перечисленных факторов обуславливают способности к обучаемости: 1) двигательная одаренность индивида; 2) уровень мотивации к обучению; 3) сложность изучаемого упражнения; 4) накопленный двигательный опыт; 5) уровень физической подготовленности; 6) половозрастные показатели; 7) эффективность применяемых методов обучения; 8) условия выполнения двигательных действий; 9) активность занимающихся; 10) профессиональный уровень педагога:

- 1) 1,3,4,7,8,10; 2) 2,4,5,6,9,10; 3) 1,3,4,6,7,9; 4) 2,3,5,7,8,9; 5) 1,4,5,7,9,10.

3. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному умению: 1) высокая степень утомления; 2) осознанный контроль за выполнением действия; 3) неэкономичность выполнения; 4) нестабильность действия; 5) слитность выполнения; 6) излишняя мышечная напряженность; 7) замедленное выполнение; 8) непрочное запоминание действия; 9) автоматизированное выполнение отдельных фаз движения:

- 1) 1,2,4,6,7,9; 2) 1,3,5,6,7,8; 3) 2,3,4,5,8,9; 4) 2,3,4,6,7,8.

4. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют двигательному навыку: 1) автоматизированное управление движениями; 2) высокая степень утомления; 3) слитность действия; 4) устойчивость к сбивающим факторам; 5) излишние мышечные затраты; 6) прочность запоминания; 7) относительная расчлененность действия; 8) сознание загружено контролем движения; 9) легкость, точность и экономичность выполнения:

- 1) 1,2,4,6,7; 2) 1,3,4,7,8; 3) 2,3,6,7,9; 4) 1,3,4,6,9; 5) 2,5,6,8,9.

5. В каких случаях учитывают характер взаимодействия навыков: 1) при классификации физических упражнений; 2) при выборе методов обучения; 3) при разработке программы по физическому воспитанию; 4) при планировании учебного процесса на одном занятии и в серии занятий; 5) при подборе методических указаний; 6) при организации занятия; 7) при оказании помощи и страховки; 8) при подборе системы подводных упражнений; 9) при регулировании физической нагрузки:

- 1) 1,3,4,8; 2) 1,2,6,7; 3) 2,3,5,8; 4) 2,5,8,9; 5) 3,4,6,9.

6. Целью этапа начального разучивания двигательного действия является:

- 1) детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение;
- 2) сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия;
- 3) добиться стабильности выполнения двигательного действия;
- 4) обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия.

7. Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:

- 1) завершить формирование двигательного умения;
- 2) добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;
- 3) сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;
- 4) сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.

8. Целью этапа закрепления и совершенствования является:

- 1) закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях практического применения;
- 2) завершить формирование двигательного действия до автоматизированного выполнения;
- 3) добиться выполнения двигательного действия в различных условиях;
- 4) сформировать способность выполнять двигательное действие без контроля со стороны сознания.

9. Укажите, какие из перечисленных пунктов являются причинами появления двигательных ошибок: 1) страх, нерешительность, неуверенность в своих силах; 2) недостаточная осознанность учебных заданий; 3) неправильная последовательность изучения отдельных частей упражнения; 4) недостаточный двигательный опыт занимающихся; 5) низкий уровень физической подготовленности занимающихся, нарастающее утомление; 6) отрицательный перенос навыков; 7) недостаточное количество повторений в учебном задании; 8) нарушение ритмической структуры действия; 9) неблагоприятные условия внешней среды:

- 1) 1,3,4,5,7; 2) 1,2,6,7,8; 3) 2,3,5,7,8; 4) 1,2,5,6,9; 5) 2,4,7,8,9.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ)

Общая характеристика физических способностей

1. Физические способности – это:

- 1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
- 3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
- 4) физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность.

2. Укажите, какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления физических способностей: 1) социально-бытовые условия жизни; 2) климатические и географические условия; 3) анатомические, физиологические и психологические особенности организма; 4) материальное обеспечение занятий; 5) состояние здоровья; 6) стремление к наивысшим результатам; 7) методика развития способностей; 8) индивидуальная реакция организма на нагрузку;

- 1) 1,2,3,4,7; 2) 1,2,3,5,6; 3) 1,3,4,6,8; 4) 3,4,5,7,8.

3. Сенситивные периоды развития физических способностей – это:

- 1) особые периоды индивидуального физического развития организма;
- 2) периоды интенсивного развития физических способностей;

3) наиболее чувствительные к физическим нагрузкам периоды индивидуального развития человека;

4) этапность в развитии физических способностей.

4. Укажите, какие способности относятся к кондиционным: 1) силовые; 2) координационные; 3) скоростные; 4) сенсорные; 5) психодинамические; 6) гибкость; 7) выносливость; 8) двигательные:

1) 1,2,3,7; 2) 3,4,7,8; 3) 2,6,7,8; 4) 1,3,6,7; 5) 1,4,5,7.

5. Укажите, какие способности относятся к сенсорным: 1) способность к дифференцированию различных параметров движения; 2) способность к ориентированию в пространстве; 3) способность сохранять заданную позу тела; 4) способность воспринимать звуковую информацию; 5) способность к равновесию; 6) способность точно определять параметры движения; 7) способность к выполнению заданий в заданном ритме; 8) способность к управлению временем двигательной реакции; 9) способность к рациональному расслаблению мышц; 10) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения:

1) 1,2,5,7,8,9; 2) 1,3,5,6,9,10; 3) 2,4,5,7,8,10; 4) 3,4,5,8,9,10;
5) 1,2,6,7,8,9.

6. Укажите, какие способности относятся к психодинамическим:

1) способность точно и быстро воспринимать и перерабатывать информацию и адекватно реагировать в процессе двигательной деятельности;

2) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения;

3) способность к ориентированию в пространстве;

4) способность соизмерять мышечные усилия;

5) способность сохранять заданную позу тела в условиях воздействия центробежных сил;

6) способность к периферическому зрению на фоне мышечного утомления.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

1. Сила – это:

1) способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий;

2) комплекс морфологических свойств организма, способствующий проявлению больших мышечных усилий;

3) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

4) способность проявлять максимальные мышечные усилия в определенной двигательной деятельности.

2. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к собственно-силовым: 1) медленная динамическая сила; 2) стартовая сила; 3) градиент силы; 4) изометрическая сила:

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

3. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к скоростно-силовым: 1) «жимовая» сила; 2) взрывная сила; 3) амортизационная сила; 4) «ударная» сила; 5) быстрая динамическая сила:

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

4. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления силовых способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический поперечник мышц; 7) межмышечная регуляция; 8) согласованность в работе функциональных систем:

1) 1,2,4,6,8; 2) 1,3,5,6,7; 3) 1,2,4,7,8; 4) 3,4,5,6,8; 5) 2,3,4,7,8.

5. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц мужского пола: 1) 10-12 лет; 2) 13-14 лет; 3) 15-16 лет; 4) 16-18 лет; 5) 19-22 года; 6) 23-25 лет:

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

6. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц женского пола: 1) 10-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-15 лет; 4) 16-17 лет; 5) 18-20 лет; 6) 21-25 лет:

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

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

1. Скоростные способности – это:

- 1) способность выполнять двигательные действия с высокой быстротой;
- 2) комплекс морфологических свойств организма, способствующих проявлению максимальных мышечных усилий в минимальное время;
- 3) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
- 4) возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в максимальном темпе.

2. Какие из перечисленных форм проявления скоростных способностей относятся к элементарным формам: 1) быстрота движения; 2) скорость двигательной реакции; 3) способность к быстрому началу движения («резкость»); 4) способность к выполнению движений в максимальном темпе; 5) способность быстро набирать скорость на старте; 6) способность к выполнению одиночных локальных движений; 7) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости:

- 1) 2,3,5,6; 2) 1,3,5,7; 3) 1,4,6,7; 4) 2,3,4,6.

3. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления скоростных способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический перерыв мышц; 7) внутримышечная и межмышечная регуляция; 8) содержание АТФ в мышцах, скорость ее расщепления и ресинтеза; 9) совершенство техники движений; 10) степени развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости; 11) согласованность в работе функциональных систем:

- 1) 1,2,4,6,8,9; 2) 1,3,5,6,7,10; 3) 1,2,7,8,9,10; 4) 1,2,4,7,8,11;
5) 3,4,5,6,8,9; 6) 2,3,4,7,8,11.

4. Укажите наиболее благоприятные периоды развития скоростных способностей: 1) 7-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-16 лет; 4) 17-18 лет; 5) 19 до 22 лет:

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

5. Укажите из ниже перечисленных основную причину возникновения скоростного барьера:

- 1) недостаточный уровень развития силы;
- 2) возраст занимающихся;
- 3) устойчивые условно-рефлекторные связи между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями;
- 4) выбор неадекватного метода развития скоростных способностей.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

1. Выносливость – это:

- 1) способность длительное время выполнять двигательные действия с высокой интенсивностью;
- 2) комплекс морфологических свойств организма, позволяющих противостоять утомлению в каком-либо виде мышечной деятельности;

3) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий длительное время;

4) способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения эффективности.

2. Фаза компенсированного утомления - это когда осуществляется:

1) сохранение работоспособности за счет снижения интенсивности;

2) сохранение интенсивности за счет волевых усилий и изменения биомеханической структуры движений;

3) сохранение интенсивности движений за счет внутренних резервов организма.

3. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления выносливости: 1) наличие энергетических ресурсов в организме; 2) уровень функциональных возможностей различных систем организма; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) быстрота активизации и степени согласованности в работе функциональных систем; 5) экономичность использования потенциала организма; 6) функциональная устойчивость к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма; 7) внутримышечная и межмышечная регуляция; 8) подготовленность опорно-двигательного аппарата; 9) совершенство техники движений; 10) личностно-психические особенности; 11) содержание АТФ в мышцах, скорость ее расщепления и ресинтеза.

1) 1,2,4,5,6,8,9,10; 2) 1,3,5,6,7,8,10,11; 3) 1,2,6,7,8,9,10,11; 4) 1,2,4,5,6,8,9,10;

5) 3,4,5,6,7,8,9,10; 6) 2,3,4,5,7,8,9,11.

4. Укажите наиболее благоприятные периоды развития выносливости: 1) 7-9 лет; 2) 10-14 лет; 3) 15-20 лет; 4) 21-26 лет.

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

5. Общая выносливость - это:

1) способность выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера;

3) способность к сохранению работоспособности при выполнении движений циклического характера.

6. Специальная выносливость это:

1) способность противостоять утомлению в работе неспецифического характера;

2) способность к эффективному выполнению работы при региональном функционировании мышечной системы;

3) способность к эффективному выполнению мышечной работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.

7. Какие виды скорости движений используют для нормирования нагрузок при развитии выносливости в различных зонах мощности: 1) максимальная; 2) надкритическая; 3) большая; 4) субкритическая; 5) критическая; 6) средняя; 7) низкая:

1) 1,3,5; 2) 2,4,6; 3) 2,3,7; 4) 4) 2,4,5.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

1. Координационные способности – это:

1) способность выполнять двигательные действия с высокой быстротой и без излишней мышечной напряженности;

2) способность рационально и экономно решать двигательные задачи в различных условиях;

3) способность целесообразно строить двигательные акты, а также преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с изменяющимися условиями;

4) способность быстро справиться с новой двигательной задачей в условиях нарастающего утомления.

2. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления координационных способностей: 1) подвижность нервных процессов; 2) функциональное состояние сенсорных систем (анализаторов); 3) степень регуляции мышечных напряжений ЦНС; 4) моторная память; 5) степень регуляции позы тела и движений ЦНС; 6) внутримышечная и межмышечная регуляция; 7) совершенство техники движений; 8) согласованность в работе функциональных систем:

1) 1,2,4; 2) 2,3,5; 3) 3,6,7; 4) 2,4,5; 5) 2,5,7;

3. Укажите наиболее благоприятные периоды развития координационных способностей: 1) 5-6 лет; 2) 7-9 лет; 3) 10-12 лет; 4) 13-15 лет:

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

4. Укажите из ниже перечисленных основные критерии выбора физических упражнений для развития координационных способностей: 1) новизна физического упражнения; 2) физическое упражнение с признаками двигательного навыка; 3) необычность физического упражнения; 4) наличие устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями; 5) неординарные требования к координации движений:

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

ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это:

1) способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;
2) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга;

3) способность выполнять движения с амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия;

4) подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение двигательных действий в соответствии с заданными параметрами.

2. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития гибкости:

1) состояние центральной нервной системы; 2) степень регуляции мышечных напряжений ЦНС; 3) взаимное сопротивление мышц, окружающих сустав; 4) степень регуляции позы тела и движений ЦНС; 5) тормозные элементы сустава; 6) внешние факторы (время суток, возраст, утомление, пол); 7) телосложение:

1) 1,2,4,6,7; 2) 2,3,5,6,7; 3) 1,3,5,6,7; 4) 2,3,4,5,6; 5) 1,2,5,6,7;

3. Укажите наиболее благоприятные периоды развития пассивной гибкости:

1) 5-6 лет; 2) 7-8 лет; 3) 9-10 лет; 4) 11-15 лет.

4. Укажите наиболее благоприятные периоды развития активной гибкости:

1) 5-9 лет; 2) 10-14 лет; 3) 15-18 лет.

5. Основными средствами развития гибкости являются упражнения: 1) динамические активные; 2) скоростно-силовые; 3) статические пассивные; 4) статические активные; 5) «ударно-реактивного» воздействия; 6) комбинированные; 7) динамические пассивные:

1) 1,2,4,6,7; 2) 2,3,5,6,7; 3) 1,3,4,6,7; 4) 1,2,4,5,6.

6. Основным методом развития гибкости является:

1) максимальных усилий; 2) повторный; 3) интервальный; 4) переменный;
5) статодинамических усилий.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Личностные качества занимающихся физическими упражнениями – это:

- 1) индивидуальные свойства личности, проявляемые в стандартных и экстремальных условиях;
- 2) особенности индивидуума в его отношении к обществу, к другим людям, связанные с чертами характера и темперамента;
- 3) особенности поведения человека, связанные с проявлением волевых качеств.

2. Основными видами воспитания личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями являются: 1) патриотическое воспитание; 2) нравственное воспитание; 3) психологическое воспитание; 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание; 6) трудовое воспитание; 7) правовое воспитание; 8) интеллектуальное воспитание; 9) интегральное воспитание:

- 1) 1,2,3,7,8,9;
- 2) 2,4,5,6,7,9;
- 3) 1,2,4,6,7,8;
- 4) 2,4,6,7,8,9.

ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Формы построения занятий – это:

- 1) способы организации деятельности занимающихся физическими упражнениями в соответствии с поставленными целями и задачами;
- 2) упорядоченные формы выполнения физических упражнений для решения образовательных и воспитательных задач;
- 3) совокупность содержания, методики и условий проведения занятий физическими упражнениями, направленных на достижение поставленных задач обучения.

2. К занятиям урочного типа относятся: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) урок физической культуры; 3) учебно-тренировочное занятие в спортивной секции; 4) физкультурно-спортивное соревнование; 5) туристские походы выходного дня; 6) занятие в группах ОФП:

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

3. К занятиям неурочного типа относятся: 1) спортивные соревнования; 2) утренняя зарядка; 3) физкультурная пауза и минута; 4) туристские походы и экскурсии; 5) тренировочные занятия в спортивных секциях и командах; 6) вводная гимнастика; 7) занятия в группах ОФП; 8) спортивные развлечения:

- 1) 1,2,4,6,7,8;
- 2) 2,3,4,5,7,8;
- 3) 1,2,3,4,6,8;
- 4) 1,3,4,5,6,7;
- 5) 2,4,5,6,7,8.

4. Содержанием занятий урочного типа является: 1) учебный материал; 2) деятельность преподавателя (тренера); 3) методика обучения двигательным действиям; 4) деятельность занимающихся физическими упражнениями; 5) материально-техническое обеспечение урока; 6) физиологические и психические процессы, происходящие у занимающихся под воздействием физических упражнений; 7) дидактические принципы:

- 1) 1,3,4,7;
- 2) 1,2,4,6;
- 3) 2,3,5,6;
- 4) 2,4,5,7;
- 5) 1,2,6,7.

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Планирование в физической культуре – это:

- 1) упорядоченная определенным образом деятельность специалиста физической культуры по реализации задач учебно-воспитательного процесса;
- 2) обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями;
- 3) заранее намеченная программа педагогических воздействий преподавателя (тренера) на занимающихся физическими упражнениями;
- 4) процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся.

2. К специфическим объектам педагогического планирования в физической культуре относятся: 1) результирующие параметры выполнения целевых установок и

задач педагогического процесса; 2) систематическая и последовательная деятельность педагога и обучаемых по реализации программы занятий физическими упражнениями; 3) содержание учебного материала и параметров связанных с ним нагрузок; 4) общий порядок изучения предмета «Физическая культура»; 5) педагогический процесс освоения средств физической культуры; 6) методические подходы и общий порядок построения занятий физическими упражнениями:

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

3. Требованиями к планированию являются: 1) объективность; 2) соответствие плана нормативным документам руководящих органов; 3) реальность; 4) учет общих принципов формирования физической культуры человека; 5) учет дидактических принципов учебно-воспитательного процесса; 6) гибкость; 7) оперативность; 8) регулярность; 9) конкретность;

- 1) 1,2,4,7,9; 2) 2,3,4,6,9; 3) 3,5,6,7,8; 4) 1,4,5,6,8; 5) 2,5,7,8,9.

4. основополагающим руководящим документом, определяющим процесс обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями, является:

- 1) учебный план;
- 2) программа по физической культуре;
- 3) расписание занятий;
- 4) тематический (поурочный) план;
- 5) план-конспект занятия.

5. Учитель физической культуры в школе разрабатывает: 1) учебный план; 2) программу по физической культуре; 3) общий план по физической культуре в школе на учебный год; 4) план учебно-воспитательного процесса на четверть; 5) расписание занятий; 6) поурочный рабочий (тематический) план; 7) годовой план-график прохождения материала для каждой параллели классов на учебный год; 8) план-конспект занятия; 9) план учебно-воспитательной работы по физической культуре на месяц:

- 1) 2,3,4,7,8; 2) 1,3,5,6,7; 3) 1,4,6,7,8; 4) 2,4,5,7,9; 5) 2,5,6,8,9;

6. К исходной информации для планирования относятся: 1) степень готовности занимающихся к реализации целевых установок (состояние здоровья, уровень знаний, спортивно-техническую и физическую подготовленность, двигательный опыт и т.д.); 2) бытовые условия; 3) климатические условия; 4) состояние учебно-материальной базы и инвентаря; 5) двигательная активность занимающихся; 6) данные о режиме предстоящей деятельности занимающихся; 7) сведения о бюджете времени на занятия; 8) уровень физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых обучаемыми при освоении других предметов; 9) данные о календаре физкультурно-спортивных мероприятий:

- 1) 1,2,3,6,7,8; 2) 1,3,4,6,7,9; 3) 2,3,5,6,8,9; 4) 3,4,6,7,8,9.

7. Педагогический контроль – это:

- 1) совокупность мероприятий по выявлению уровня подготовленности занимающихся физическими упражнениями;
- 2) выявление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса;
- 3) наблюдение и оценка реальных результатов уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучаемых;
- 4) специальное обследование с целью определения фактического уровня физического состояния занимающихся.

8. Основными специфическими объектами педагогического контроля в физической культуре являются: 1) исходный уровень готовности занимающихся к реализации поставленных задач; 2) состояние здоровья занимающихся; 3) состояние индивида, эффект текущих направленных на него педагогических воздействий и их совокупный результат; 4) психоэмоциональное состояние занимающихся в результате целенаправленных

воспитательных воздействий; 5) двигательная деятельность и взаимодействия занимающихся; 6) факторы и условия внешней среды; 7) скорость переработки информации в процессе занятий физическими упражнениями; 8) деятельность педагога (педагогический самоконтроль):

- 1) 1,2,3,5,8; 2) 2,4,6,7,8; 3) 3,4,5,6,7; 4) 1,3,5,6,8.

9. Методами педагогического контроля являются: 1) педагогическое наблюдение; 2) антропометрия; 3) анкетирование; 4) интервьюирование; 5) тестирование; 6) наружный осмотр; 7) пульсометрия; 8) хронометрирование; 9) изучение документов; 10) функциональные пробы:

- 1) 1,2,4,5,6,9,10; 2) 1,2,3,7,8,9,10; 3) 1,3,4,5,7,8,9; 4) 2,3,5,7,8,9,10;
5) 2,4,5,6,7,8,9.

10. Основными требованиями к контролю являются: 1) оперативность; 2) валидность; 3) достоверность; 4) своевременность; 5) объективность; 6) надежность; 7) информативность; 8) простота; 9) наглядность; 10) показательность; 11) точность; 12) полнота:

- 1) 1,2,4,6,7,9,10,12; 2) 3,4,5,7,8,9,11,12; 3) 2,3,5,6,7,8,9,11; 4) 1,3,4,5,7,9,10,11.

11. Учет – это:

1) сбор и хранение данных о результатах выполнения учебной программы по физической культуре;

2) сбор, систематизация, обобщение и хранение информации о педагогическом процессе в сфере физической культуры и его результатах;

3) систематизация данных о состоянии обучаемых в процессе занятий физическими упражнениями;

4) деятельность специалиста физической культуры по сбору и обработке результатов педагогической деятельности.

12. Основными специфическими объектами учета являются: 1) исходный уровень готовности занимающихся к реализации поставленных задач; 2) состояние занимающихся, результаты текущих педагогических воздействий и их совокупный результат; 3) факторы и условия внешней среды; 4) взаимодействия педагога и обучаемого в процессе освоения учебной программы; 5) состояние учебно-материальной базы для занятий физическими упражнениями и результаты по ее совершенствованию; 6) организация педагогического процесса и деятельность по повышению профессионального мастерства педагога:

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

13. Укажите основные виды обеспечения занятий физическими упражнениями: 1) кадровое; 2) материальное; 3) учебное; 4) финансовое; 5) педагогическое; 6) функциональное; 7) методическое; 8) медицинское; 9) профилактическое; 10) информационное:

- 1) 1,2,5,6,8,9; 2) 2,3,4,7,9,10; 3) 1,2,6,7,8,9; 4) 1,2,4,7,8,10.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Средствами физического воспитания детей дошкольного возраста являются: 1) физические упражнения; 2) факторы общего режима жизни; 3) закаливание; 4) рациональное питание; 5) оздоровительные силы природы; 6) гигиенические факторы; 7) вакцинопрофилактика:

- 1) 1,2,5,7; 2) 3,4,6,7; 3) 2,3,4,6; 4) 1,2,5,6.

2. Основными условиями эффективного применения средств физического воспитания дошкольников являются: 1) стоматологическая профилактика; 2) подвижные игры; 3) ежедневные занятия; 4) рациональное питание; 5) закаливание; 6) вакцинотерапия; 7) экологическая безопасность; 8) сказкотерапия:

- 1) 1,2,4,5,7; 2) 1,4,5,6,7; 3) 2,3,6,7,8; 4) 3,4,5,7,8.

3. Основными средствами физического воспитания детей грудного возраста являются: 1) специальные физические упражнения; 2) массаж; 3) рефлекторные движения; 4) пассивные движения, 5) активные движения; 6) игровые упражнения; 7) купание:

- 1) 1,2,4,5,6; 2) 2,3,4,5,7; 3) 1,4,5,6,7; 4) 1,3,4,5,6.

4. Основными физическими упражнениями с детьми 2-го года жизни являются: 1) прыжковые; 2) ходьба; 3) в равновесии; 4) метания; 5) лазание и ползание; 6) бег; 7) подвижные игры; 8) с внешним сопротивлением:

- 1) 1,2,4,5,6; 2) 2,3,4,6,8; 3) 3,4,5,7,8; 4) 2,3,4,5,7.

5. На развитие каких форм проявления физических способностей обращает первоочередное внимание в период дошкольного возраста: 1) быстрота реакции; 2) темп движений; 3) координация движений; 4) гибкость; 5) динамическая сила; 6) общая выносливость; 7) статическая сила; 8) скоростная выносливость; 9) пространственное ориентирование:

- 1) 1,2,4,5,9; 2) 1,3,4,6,9; 3) 2,4,7,8,9; 4) 2,3,5,7,8.

6. Какие из перечисленных методических приемов являются наиболее важными в физическом воспитании детей 5-го года жизни: 1) создание высокой эмоциональной окраски занятий; 2) привлечение к показу упражнений самих занимающихся; 3) длительное выполнение циклических упражнений; 4) применение волнообразного способа повышения нагрузки; 5) отделение показа и объяснения упражнения от момента выполнения; 6) акцентирование внимания на соблюдении дисциплины строя:

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

7. Какое направление лежит в основе целевой программы физического воспитания детей 6-го и 7-го года жизни:

- 1) преимущественное развитие скоростных способностей;
- 2) преимущественное развитие гибкости;
- 3) преимущественное развитие общей выносливости;
- 4) преимущественное развитие координационных способностей;
- 5) преимущественное развитие силовых способностей;
- 6) соразмерное развитие всех форм проявления физических способностей.

8. Какой оптимальный уровень интенсивности физической нагрузки (по ЧСС) во время основной части урока для детей 3-4 лет:

- 1) 85-100 уд/мин; 2) 105-115 уд/мин; 3) 120-130 уд/мин; 4) 135-145 уд/мин;
5) 150-160 уд/мин.

9. Какой оптимальный уровень интенсивности физической нагрузки (по ЧСС) во время основной части урока для детей 5-7 лет:

- 1) 100-110 уд/мин; 2) 115-125 уд/мин; 3) 130-140 уд/мин; 4) 145-155 уд/мин;
5) 160-170 уд/мин.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Типичными возрастными особенностями детей школьного возраста являются: 1) незрелость и неустойчивость психики; 2) непрерывное, быстрое и неравномерное развитие организма; 3) бесстрашие при выполнении физических упражнений; 4) высокий уровень возбудимости и реактивности на различные внешние воздействия; 5) завышенная самооценка; 6) нетерпимость по отношению к окружающим:

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

2. Целью физической культуры детей школьного возраста является:

- 1) всестороннее и гармоничное развитие личности, укрепление здоровья;
- 2) всестороннее, гармоничное развитие и подготовка детей к жизни, приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность;
- 3) разностороннее физическое развитие, создание базиса для успешной трудовой деятельности и защиты Отечества.

3. Основными формами занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста являются: 1) учебные занятия; 2) утренняя гимнастика; 3) физические упражнения в режиме учебного дня школы; 4) внеклассные занятия физическими упражнениями; 5) учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях; 6) внешкольные занятия физическими упражнениями; 7) туристические походы и экскурсии:

- 1) 1,2,5,7; 2) 1,3,4,6; 3) 2,4,5,7; 4) 2,3,4,6.

4. Основными компонентами содержания обучения двигательным действиям школьников являются: 1) создание предпосылок и стимулов учебной деятельности; 2) устранение противоречий между личными интересами занимающихся и обязательными требованиями программы; 3) восприятие и анализ занимающимися нового учебного материала; 4) овладение полноценной техникой двигательных действий; 5) овладение опытом применения специальных знаний, двигательных умений и навыков в разнообразных условиях; 6) всестороннее развитие физических способностей; 7) формирование гармоничного телосложения; 8) контроль за действиями и успеваемостью школьников, самоконтроль и самооценка занимающихся физическими упражнениями; 9) воспитание высокой культуры движений, сопряженное с развитием физических способностей:

- 1) 1,3,4,5,7,8; 2) 2,3,5,6,7,9; 3) 1,2,5,7,8,9; 4) 2,4,5,6,8,9.

5. Какой из ниже перечисленных методических направлений обучения двигательным действиям наиболее приемлем в среднем школьном возрасте:

- 1) репродуктивное (воспроизводящее);
2) эвристическое (частично-исследовательское);
3) исследовательское (собственно-поисковое).

6. Характер и конкретный порядок сочетания методов и приемов обучения двигательным действиям детей школьного возраста определяется: 1) задачами учебно-воспитательной работы; 2) типом нервной системы; 3) возрастными особенностями занимающихся; 4) уровнем физической подготовленности и двигательным опытом занимающихся; 5) состоянием здоровья; 6) особенностями изучаемого материала; 7) материальным обеспечением занятий; 8) внешними условиями учебной работы:

- 1) 1,2,5,6,7; 2) 2,3,4,5,8; 3) 1,3,4,6,8; 4) 2,4,5,7,8.

7. В содержании занятий с детьми младшего школьного возраста, как правило, не используются упражнения:

- 1) на выносливость;
2) с натуживанием и на значительные статические напряжения;
3) скоростно-силового характера;
4) на скорость реакции;
5) на частоту движения.

8. В процессе занятий физические упражнения должны выполняться в следующем порядке:

- 1) на выносливость – силу – быстроту – координацию – пассивную гибкость;
2) на активную гибкость – координацию – силу – быстроту – выносливость – пассивную гибкость;
3) на пассивную гибкость – быстроту – координацию – силу – выносливость – активную гибкость;
4) на координацию – силу – активную и пассивную гибкость – выносливость – быстроту.

9. На занятиях с детьми старшего школьного возраста первоочередное внимание уделяется развитию:

- 1) силовых, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости;
2) общей выносливости;
3) максимальной частоты движений;
4) простой и сложной двигательной реакции;
5) активной и пассивной гибкости, формированию осанки.

10. По состоянию здоровья дети школьного возраста для занятий физическими упражнениями делятся на группы: 1) специальную медицинскую; 2) основную; 3) лечебной физической культуры; 4) подготовительную; 5) спортивную; 6) специальную; 7) оздоровительную:

- 1) 1,3,7; 2) 2,3,5; 3) 2,4,6; 4) 2,5,7; 5) 1,2,5.

11. На занятиях физическими упражнениями с детьми специальной группы уровень физической нагрузки контролируется:

- 1) по потоотделению и покраснению кожи;
2) по частоте сердечных сокращений и дыхания;
3) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления.

12. В общеобразовательной школе количество уроков в неделю составляет:

- 1) 1 урок; 2) 2 урока; 3) 3 урока; 4) 4 урока.

13. Продолжительность урока физической культуры с детьми школьного возраста составляет:

- 1) 30-35 минут; 2) 40-45 минут; 3) 50-55 минут; 4) более 60 минут.

14. С какой целью проводятся физкультпаузы и физкультминуты с детьми школьного возраста на занятиях по другим предметам:

- 1) для повышения уровня физической подготовленности;
2) для снятия утомления, повышения работоспособности и профилактики нарушений осанки;
3) для укрепления здоровья и улучшения физического развития;
4) для повышения устойчивости внимания и сохранения продуктивности работы.

15. Какие общие задачи решаются на уроке физической культуры в общеобразовательной школе: 1)образовательные; 2)подготовительные; 3)воспитательные; 4)функциональные; 5)развития физических способностей; 6)оздоровительные; 7)контролирующие:

- 1) 1,2,6,7; 2) 1,3,5,6; 3) 2,3,4,6; 4)2,4,5,7.

16. Какое количество общих задач должно решаться на уроке физической культуры:

- 1) две-три; 2) три-четыре; 3) пять-шесть.

17. Сколько процентов от времени урока отводится на основную часть занятия:

- 1) 65-70%; 2) 70-80% 3) 80-85% 4) 85-90%.

18. Какова продолжительность заключительной части урока:

- 1) 1-2 минуты; 2) 3-5 минут; 3) 7 минут; 4) 10 минут.

19. На какую часть урока физической культуры приходится «пик» нагрузки:

- 1) на конец подготовительной части;
2) на середину основной части;
3) на 2/3 основной части;
4) на конец основной части.

20. Какое количество часов в год отводится программой на физическую культуру в общеобразовательной школе:

- 1) 56 часов; 2) 68 часов; 3) 76 часов; 4) 92 часа.

21. Какова оптимальная температура окружающей среды для занятий физическими упражнениями:

- 1) 15-17° С; 2) 18-20° С; 3) 21-23° С.

22. Оптимальным способом повышения физической нагрузки на занятиях с детьми младшего школьного возраста является:

- 1) постепенно-восходящий; 2) ступенчатый; 3) волнообразный; 4) скачкообразный.

23. Укажите, в содержание какой части урока целесообразно включать подвижные игры:

- 1) только в подготовительную часть;

- 2) только в основную часть;
- 3) только в заключительную часть;
- 4) в любую, если в этом есть необходимость;
- 5) в зависимости от поставленных задач урока.

24. Какие показатели необходимо оценивать при педагогическом анализе урока: 1) содержание конспекта; 2) внешние условия проведения урока; 3) организацию занятия; 4) уровень физической подготовленности занимающихся; 5) методику обучения и воспитания; 6) поведение педагога; 7) количество присутствующих на уроке; 8) степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания конспекта:

- 1) 1,2,4,6,8;
- 2) 1,3,5,6,8;
- 3) 2,3,4,6,7;
- 4) 2,4,6,7,8.

25. Общей плотностью урока называется:

- 1) отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени;
- 2) отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени, отведенному на урок;
- 3) отношение времени, использованного на выполнение двигательных действий, к общей продолжительности урока;
- 4) отношение рационально использованного времени урока к педагогически оправданным затратам времени.

26. Моторной плотностью урока называется:

- 1) отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени;
- 2) отношение времени, затраченное на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на урок;
- 3) отношение рационально использованного времени урока ко времени выполнения двигательных действий;
- 4) отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени отведенному на урок.

27. Укажите методически правильную последовательность разработки документов планирования физической культуры в школе:

- 1) план-конспект урока – план учебно-воспитательного процесса на четверть - годовой план-график учебного процесса – общий план работы по физической культуре на год;
- 2) общий план работы по физической культуре на год - годовой план-график учебного процесса – план учебно-воспитательного процесса на четверть – план-конспект урока;
- 3) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-массовых мероприятий на год – тематический план на четверть – план-конспект урока;
- 4) план педагогического и врачебного контроля и учета – план спортивно-оздоровительных мероприятий - тематический план на четверть – план-конспект урока.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Целью физической культуры студенческой молодежи является:

- 1) целенаправленное формирование гармонично развитой, высокодуховной и высоконравственной личности, квалифицированного специалиста, овладевшего устойчивыми знаниями и навыками в сфере физической культуры;
- 2) воспитание устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, подготовка квалифицированных, всесторонне развитых специалистов, готовых к высокопроизводительному труду;
- 3) формирование всесторонне развитой, физически здоровой личности, подготовленной к производительному труду и защите Родины.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

- 1) развитие прикладных физических способностей и формирование наиболее важных двигательных действий;
- 2) педагогически направленный педагогический процесс обеспечения специализированной физической готовности к избранной профессиональной деятельности;
- 3) педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей, обеспечивающих эффективную профессиональную деятельность;
- 4) специализированный вид физической культуры личности, осуществляемый с целью формирования прикладных двигательных навыков в соответствии с избранной профессией.

3. Основной формой занятий физическими упражнениями студенческой молодежи является:

- 1) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 2) академические занятия в учебное время;
- 3) факультативные занятия;
- 4) занятия в спортивных секциях и командах.

4. Все студенты для занятий физическими упражнениями распределяются по отделениям: 1) спортивного совершенствования; 2) подготовительное; 3) специальное медицинское; 4) профессионально-прикладное; 5) оздоровительное; 6) основное учебное; 7) обще подготовительное:

- 1) 1,4,6; 2) 2,3,7; 3) 1,3,6; 4) 2,5,7.

5. Академические занятия физическими упражнениями для студентов предусмотрены:

- 1) на всех курсах обучения;
- 2) только на первом и втором курсах;
- 3) на первом, втором и третьем курсах;
- 4) на первом, втором курсах и в период написания диплома;

6. Укажите, какие основные виды деятельности относятся к работе преподавателя кафедры физического воспитания вуза: 1) учебная; 2) методическая; 3) хозяйственная; 4) агитационно-пропагандистская; 5) научно-исследовательская; 6) спортивно-массовая; 7) медико-санитарная; 8) оздоровительная; 9) воспитательная; 10) коммерческая; 11) организационно-методическая:

- 1) 1,2,5,6,9,10; 2) 2,3,4,7,10,11; 3) 1,2,5,6,8,11; 4) 1,4,5,7,9,11; 5) 2,4,5,6,7,9.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЗРОСЛЫХ

1. Основными направлениями физической культуры людей зрелого возраста являются: 1) обще подготовительное; 2) оздоровительное; 3) профессионально-прикладное; 4) реабилитационное; 5) спортивное; 6) рекреационное:

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

2. Основными формами занятий физическими упражнениями взрослых являются: 1) гигиеническая гимнастика; 2) занятия в спортивных секциях; 3) учебные занятия по месту работы; 4) занятия в фитнес-клубах; 5) занятия в группах здоровья; 6) занятия в спортивных командах; 7) физкультурминутки; 8) туризм; 9) производственная гимнастика; 10) физкультпаузы:

- 1) 1,2,3,5,7,8,9; 2) 1,2,4,5,6,8,9; 3) 2,4,5,7,8,9,10; 4) 2,3,5,6,7,9,10.

3. Укажите предельно допустимый уровень интенсивности нагрузки (по ЧСС) на занятиях физическими упражнениями у лиц пожилого возраста:

- 1) 100-110 уд/мин; 2) 120-130 уд/мин; 3) 140-150 уд/мин; 4) 160-170 уд/мин.