Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

С. А. ИВАНОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

С.А. ИВАНОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Практическое руководство для студентов 2-3 курсов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» Часть 3

УДК 796. 01 (075. 8) ББК 75. 1 я 73 И 763

Рецензенты:

- В.С. Лемешков, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский торгово—экономический университет потребительской кооперации», кандидат педагогических наук, доцент;
- С. В. Севдалев, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

И 763 С.А. Иванов

Теория и методика физического воспитания: практическое руководство к занятиям для студентов 2 - 3 курсов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» Часть 3 / С. А. Иванов; М-во образов. РБ, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2012. – 63 с. ISBN

Практическое руководство к занятиям по курсу «Теория и методика физического воспитания» включают тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, вопросы к экзамену и список литературных источников.

Адресованы студентам специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура», заочного факультета.

УДК 796. 01 (075. 8) ББК 75. 1 я 73

© С.А. Иванов, 2012

© УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2012

ISBN

Содержание

| Введение | | |
|----------|------|--|
| | | |

Раздел 4 Методические основы физического воспитания

- Тема 1 Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь
- Тема 2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
- Тема 3 Общая характеристика физического воспитания школьников
- Тема 4 Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников
- Тема 5 Программно-нормативные основы физического воспитания школьников
- Тема 6 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов (1-4 классы)
- Тема 7 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов (5.11 классы)
- Тема 8 Формы организации физического воспитания школьников
- Тема 9 Урок физической культуры и здоровья основная форма осуществления физического воспитания в школе
- Тема 10 Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья
- Тема 11 Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе
- Тема 12 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся
- Тема 13 Проектирование годового плана-графика распределения средств физического воспитания
- Тема 14 Проектирование четвертного плана-графика распределения учебных задач
- Тема 15 Проектирование план-конспекта урока физической культуры и здоровья
- Тема 16 Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья
- Тема 17 Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья
- Тема 18 Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья.
- Тема 19 Оценка знаний, сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности по 10-балльной системе оценивания.

Тема 20 Оценка физической подготовленности по 10-балльной системе оценивания.

Тема 21 Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой мо-

PEINOSHIO PHANTING CROPHING.

Раздел 4 Методические основы физического воспитания

Тема 1 Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь

- 1 Теоретико-методологические и методические проблемы современного ФВ детей и учащихся Республики Беларусь
- 2 Парадигмальные и концептуальные сдвиги в ФВ в конце второго и в начале третьего тысячелетия
- 3 Концептуальные основы ФВ подрастающего поколения (анализ концепций)
- 4 Реализация концептуальных положений в практике ФВ детей и учащихся

Задания для самостоятельной работы:

1 Составить структурно-логические схемы:

- 1) Концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов (1991 г.);
- 2) Концепции физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь (1999 г.)
- 3) Концепции учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе (2003 г.)

Тема 2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

- 1. ФВ детей дошкольного возраста: значение, цель и задачи.
- 2. Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста.
- 3. Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении (ДУ).
 - 4. Формы организации занятий ФВ в ДУ.

Контрольный тест по теме 2

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите

из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 Основной формой физического воспитания в детском дошкольном учреждении является:

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие;
- 3) занятие по физкультуре;
- 4) физкультурное занятие.

2 Продолжительность основной формы физического воспитания в первой младшей группе:

- 1) 12 15 минут;
- 2) 20 25 минут;
- 3) 25 30 минут;
- 4) 30 35 минут.

3 Обучение спортивным упражнениям начинается в:

- 1) первой младшей группы;
- 2) второй младшей группы;
- 3) средней группы;
- 4) старшей группы.

4 Продолжительность основной формы физического воспитания во второй младшей группе:

- 1) 15 20 минут;
- 2) 20 25 минут;
- 3) 25 30 минут;
- 4) 30 35 минут.

5 Продолжительность основной формы физического воспитания в средней группе:

- 1) 15 20 минут;
- 2) 20 25 минут;
- 3) 25 30 минут;

| 4) 30 – 35 минут. | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 6 В процессе физического воспи | итания дошкольников преимуще- |
| ственно решаются: | |
| 1) образовательные задачи; | |
| 2) воспитательные задачи; | A |
| 3) прикладные задачи; | |
| 4) оздоровительные задачи. | |
| 7 Продолжительность основной | формы физического воспитания |
| в старшей группе: | 40 |
| 1) 15–20 минут; | |
| 2) 20–25 минут; | |
| 3) 25–30 минут; | <i>Q</i> . |
| 4) 30–35 минут. | |

| № Вопроса | 1 | 2 | 3 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------|---|---|-----|---|---|---|
| № Ответа | | | | | | |

Задания для самостоятельной работы

| т двигат | ельно-оздоровительный режим каждой возрастной груп |
|-----------|--|
| пы дошкол | ьников включает: |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 0 | |
| 2 Перечі | ислите специально организованные физкультурные ме |
| роприятия | в детском дошкольном учреждении: |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |
| 6) | |
| 7) | |
| - / | |

| 3 Перечислите сос | гавляющие самостоятельной двигательной а |
|----------------------|---|
| івности дошкольни | ков: |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |
| 6) | |
| , | |
| 4 Перечислите сост | гавляющие совместной двигательной деятель |
| ости взрослого и дет | |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |

Тема 3 Общая характеристика физического воспитания школьников

- 1. ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции.
 - 2. Цель и задачи ФВ школьников.
- 3. Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.
- 4. Теоретико-методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Тема 4 Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников

1. Сущность понятия индивидуализации и дифференциации обучения.

- 2. Психологические и педагогические основы индивидуализации обучения.
- 3. Особенности реализации индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания.
- 4. Особенности формирования индивидуальной физической культуры личности.

Тема 5 Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

- 1. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов.
- 2. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» $(4-11\ \text{классы})$.
- 3. Государственный физкультурно—оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1—4 ступени, возраст 7—21 год) и программа молодежного физкультурно—оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси».
- 4. Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества», программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе.

Тема 6 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов (1-4 классы)

- 1. Общая характеристика программы.
- 2. Содержание программы для начальной школы.
- 3. Требования к учащимся, оканчивающим начальную школу.

Тема 7 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов (5-11 классы)

1. Содержание программы для средней и старшей школы.

- 2. Базовый компонент программы.
- 3. Вариативный компонент программы.
- 4. Требования для учащихся оканчивающих базовую и среднюю и школу.

Контрольный тест по темам 3-7

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

- 1 В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:
- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип прикладности, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построений занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2 Под двигательной активностью понимают:

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполненных человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
- 3 В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

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

4 Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическим упражнениями в начальной школе (младшие классы);

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

5 В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

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

6 В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

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

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

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

8 Отличительной особенностью физкультурных занятий в

начальной школе является акцент на решение:

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

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

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

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

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

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

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

12 Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе:

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;

4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

[, c. 59 - 64]

13 В процессе физического воспитания старших школьников преимущественно решаются:

- 1) образовательные задачи;
- 2) воспитательные задачи;
- 3) оздоровительные задачи;
- 4) прикладные задачи.

14 Физическое воспитание в общеобразовательных школах осуществляется на основе:

- 1) программы «Физкульт-ура!»;
- 2) единой программы для учащихся 1–1 классов;
- 3) программ по физической культуре для учащихся младших классов, средних и старших классов;
- 4) государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

15 Проблемами школьного физического воспитания в Республике Беларусь занимаются (занимались):

- 1) В. К. Бальсевич;
- 2) А. А. Гужаловский;
- 3) В. К. Бальсевич;
- 4) В. Н. Кряж.

Таблица 2 – Ответы на тест

| № Вопроса 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| № Ответа | | | | | | | | | | | | | | |

Задания для самостоятельной работы:

1 Составить структурно-логические схемы:

- а) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год);
- б) программы молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;

- в) учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» ($2008 \, \text{г.}$).
- Γ) образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» (4 11 классы).

Тема 8 Формы организации физического воспитания школьников

- 1. Основные организационные формы ФВ в школе.
- 2. Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня.
 - 3. Внеклассные формы физического воспитания школьников.
- 4. Внешкольные формы занятий по ФВ на различных ступенях образования, семейные и самодеятельные формы.

Тема 9 Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

- 1. Урок физической культуры и здоровья: сущность и содержание понятия; требования, предъявляемые к проведению; классификация.
 - 2. Структура урока физической культуры и здоровья.
- 3. Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания.
 - 4. Подготовка учителя к уроку.

Тема 10 Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья

- 1. Общая характеристика основных методов организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
- 2. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в подготовительной, основной и заключительной частях урока.
- 3. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в зависимости от возраста учащихся и этапов обучения двигательным действиям.

Тема 11 Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

- 1 Виды и содержание внеклассной работы по ФВ
- 2 Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня
- 3 Анализ основных форм осуществления внеклассной работы по ФВ в школе и определение критериев их эффективности
- 4 Проектирование системы внеклассной работы по ФВ (на примере конкретной школы)

Тема 12 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

- 1. Внешкольная работа по ФВ: сущность и содержание, значение и задачи, организационно-методические основы.
 - 2. Характеристика основных форм внешкольной работы по ФВ.
- 3. Система ДЮСШ ведущая форма внешкольной работы по ФВ учащихся.
- 4. Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по ФВ школьников.

Контрольный тест по темам 8-12

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Основной формой физического воспитания в школе является:

- 1) учебно тренировочное занятие;
- 2) физкультурное занятие;
- 3) занятие физической культурой;
- 4) урок физической культуры и здоровья.

2 В рамках учебного класса проводятся:

- 1) внеурочные формы физического воспитания;
- 2) урок физической культуры;

- 3) внеклассные формы физического воспитания;
- 4) физкультурно оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.

3 Спортивные праздники и дни здоровья относятся к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно оздоровительные мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
 - 3) внеклассным формам физического воспитания;
 - 4) внешкольным формам физического воспитания.

4 Секционные занятия и занятия в группах с различным содержанием двигательной деятельности относятся к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно оздоровительные мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
 - 3) внеклассным формам физического воспитания;
 - 4) внешкольным формам физического воспитания.

5 Утренняя гимнастика относится к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно оздоровительные мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
 - 3) внеклассным формам физического воспитания;
 - 4) внешкольным формам физического воспитания.

6 Физическое воспитание при Домах и Дворцах Культуры, спортивных сооружениях, ЖЭКах, и домоуправлениях относится к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно оздоровительные мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
 - 3) внеклассным формам физического воспитания;
 - 4) внешкольным формам физического воспитания.

7 Продолжительность частей урока зависит от:

- 1) изучаемого материала;
- 2) места проведения урока;

- 3) задач, решаемых на уроке;
- 4) методов организации деятельности учащихся на уроке.

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

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

9 Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры и здоровья:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

1 В рамках школьного урока физической культуры и здоровья основная часть обычно длится:

- 1) 15 18 минут;
- 2) 20 минут;
- 3) 25 30 минут;
- 4) 35 минут.
- 2 Укажите длительность заключительной части урока физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе:
 - 1) 10 минут;
 - 7 минут;
 - 3) 3 5 минут;
 - 4) 1 2 минуты.

- 12 Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного материала на уроке физической культуры и здоровья учителю следует завершать основную часть:
 - 1) упражнениями на гибкость;
 - 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
 - 3) просмотром учебных видеофильмов;
 - 4) упражнениями на координацию движений.
- 13 На уроке физической культуры и здоровья работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:
 - 1) вводной;
 - 2) подготовительной;
 - 3) основной;
 - 4) заключительной.
- 14 В основной части урока физической культуры и здоровья вначале:
- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
 - 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
 - 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
 - 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
- 15 Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:
 - 1) фронтальный;
 - 2) поточный;
 - 3) одновременный;
 - 4) групповой.
- 16 Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры и здоровья:

- 1) 4 5 упражнений;
- 2) 8 10 упражнений;
- 3) 14 15 упражнений;
- 4) 16 18 упражнений.

17 На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12 13 градусов по Цельсию;
- 2) 14 16 градусов по Цельсию;
- 3) 18 20 градусов по Цельсию;
- 4) 22 24 градусов по Цельсию.

18 Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

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

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

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

20) Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры и здоровья:

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

Таблица 3 – Ответы на тест

| № Вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| № Ответа | | | | | | | | | | |
| № Вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| № Ответа | | | | | | | | | | |

Задания для самостоятельной работы

| формы | физического | воспитания |
|----------|----------------|-------------------|
| 1 1 | | |
| | 100 | |
| | A O? | |
| | | |
| | | |
| | | |
| My. | | |
| | | |
| формы | физического | воспитания |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| вки учит | еля к уроку фі | изической |
| вки учит | еля к уроку фі | изической |
| вки учит | еля к уроку фі | изической |
| вки учит | еля к уроку фі | изической |
| | формы | формы физического |

4 Раскройте алгоритм подготовки учащихся к уроку физической культуры и здоровья:

| 1) | | |
|----|--|--|
| 2) | | |
| 3) | | |
| 4) | | |

5 Заполните таблицу 4 — Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)

| Части урока | Задачи частей урока | Содержание и последова- тельность упражнений |
|----------------|---------------------|---|
| | | 450 |
| | | |
| | | 20: |

| 6 Перечислите методы организац | ции деятельности | учащихся на |
|--------------------------------|------------------|-------------|
| уроке. | | |

| 1) | |
|----|--|
| 2) | |

3) 4)

7 Заполните таблицу 5 – Типы и виды уроков физической культуры и здоровья

| уы и эдоровыл | | | | |
|---------------|-----------------------|---|---|--|
| По целевой | По направленно- | В зависимости | По | Методически |
| направлен- | сти уроков на | от этапа учеб- | предмету | уроки |
| ности | решение задач | но- | занятий | |
| | оптимизации со- | воспитатель- | | |
| 3 | стояния здоровья | ного | | |
| 10 | учащихся | процесса | | |
| | | | | |
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | |
| | 3. | 3. | | |
| | 4. | 4. | | |
| | По целевой направлен- | По целевой направленно- направлен- ности решение задач оптимизации со- стояния здоровья учащихся 1. 2. 3. | По целевой направленно- сти уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся процесса 1. 1. 2. 2. 3. 3. | По целевой направлен- ности По направленно- сти уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся В зависимости от этапа учебное воспитательного процесса По предмету занятий 1. 1. 1. 1. 2. 2. 2. 3. 3. |

8 Раскройте содержание теоретического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья:

| 1) | |
|---------------------------|---|
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |
| 6) | <u> </u> |
| 7) | |
| 0) | |
| 0) | |
| / | |
| 10) | |
| 0.10 | |
| | те содержание практического этапа подготовки учител |
| к уроку физич | ческой культуры и здоровья: |
| 1) | |
| 2) | |
| 2) | |
| 45 | |
| 5 \ | |
| , - | |
| <u> </u> | |
| 10 Пепециа | слите организационные мероприятия обеспечения уро |
| | жультуры и здоровья: |
| ка физическо 1) | и культуры и здоровы. |
| 2) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |
| 3 | |
| | слите пути активизации учебно-двигательной деятели |
| ности учащих | кся на уроке физической культуры и здоровья: |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 1) | |
| 5) | |
| | |
| 7) | |

| 8) | |
|------------------------|------------------------------------|
| 9) | |
| 10) | |
| | |
| 12 Перечислите внешкол | ьные формы физического воспитания: |
| 1) | |
| 2) | |
| 3) | |
| 4) | |
| 5) | |

- 13 Составьте структурно-логическую схему урока физической культуры и здоровья
- 14 Составьте комплексы утренней гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов

Тема 13 Проектирование годового плана-графика распределения средств физического воспитания

- 1 Планирование учебного материала по физической культуре в школе: сущность и содержание, типы и виды, предъявляемые требования
 - 2 Технология разработки проекта годового плана-графика
- 3 Разработка проекта годового плана-графика (на примере конкретного среднего общеобразовательного учреждения)
 - 4 Инспектиза и экспертиза проекта годового плана-графика

Тема 14 Проектирование четвертного плана-графика

- 1 Технология разработки проекта четвертного плана-графика
- 2 Разработка проекта четвертного плана-графика (на примере конкретного годового плана-графика)
- 3 Сформулировать и зафиксировать документально задачи ФВ на каждый урок в четверти (четверть можно выбрать любую)
- 4 Инспектиза и экспертиза разработанных проектов четвертных планов-графиков

Тема 15 Проектирование план-конспекта урока физической культуры и здоровья

- 1 Технология проектирования модели урока физической культуры и здоровья
- 2 Инспектиза и экспертиза модели урока физической культуры и здоровья
- 3 Технология разработки проекта план-конспекта урока физической культуры и здоровья (на примере конкретного проекта четвертного плана-графика)
- 4 Инспектиза и экспертиза проекта план-конспекта урока физической культуры и зоровья

Контрольный тест по темам 13-15

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 К планированию предъявляются следующие требования:

- 1) целенаправленность и целесообразность;
- 2) целесовместимость;
- 3) компетентность;
- 4) комплексность.
- 2 Соответствие планируемых задач физического воспитания по годах обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения поставленным задачам означает:
 - 1) целесовместимость планирования;
 - 2) комплексность планирования;
 - 3) целенаправленность планирования;
 - 4) целесообразность планирования.
- 3 Планирование учебных заданий, задач и этапов обучения, основных средств физического воспитания и мест занятий означает:
 - 1) целесовместимость планирования;

- 2) Комплексность планирования;
- 3) целенаправленность планирования;
- 4) целесообразность планирования.

4 Выделяют следующие виды планирования учебного материала:

- 1) перспективное;
- 2) контролирующее;
- 3) оперативное;
- 4) этапное.

5 Программу по физической культуре относят к документам:

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

6 Годовой план-график и план-график на четверть относятся к документам:

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

7 План – конспект урока относится к документам;

- 1) Перспективного планирования;
- 2) Контролирующего планирования;
- 3) Оперативного планирования;
- 4) Этапного планирования.

8 В годовом плане – графике планируются:

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

9 В четвертном плане – графике планируются:

1) задачи обучения;

- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

10 В план – конспекте урока планируются:

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

11 Легкую атлетику целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

12 Спортивные игры целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

13 Гимнастику целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

14 Правильной является следующая последовательность этапов создания годового плана-графика:

1) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана—графика основные средства физического воспитания; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана—графика по-

урочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

- 2) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана—графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана—графика основные средства физического воспитания; г) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков.
- 3) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; в) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; г) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков;
- 4) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана-графика основные средства физического воспитания; в) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана-графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

15 При планировании задач по развитию физических качеств на протяжении года целесообразно следующая последовательность их преимущественного развития:

1) скоростно-силовые качества, общая выносливость, быстрота, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость.

- 2) сила, общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость.
- 3) быстрота, общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость.
- 4) общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость.

16 Правильной является следующая последовательность этапов создания четвертного плана-графика:

- 1) а) подготовить графическую форму плана—графика; б) выписать в левую часть плана—графика задачи обучения; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти.
- 2) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения;
- 3) а) подготовить графическую форму плана—графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) выписать в левую часть плана—графика задачи обучения; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти.
- 4) а) подготовить графическую форму плана—графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; г) выписать в левую часть плана—графика задачи обучения;

17 В рамках конкретного урока четверти целесообразно планировать:

- 1) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты с ловкостью, силы со скоростно силовыми способностями или силовой выносливостью;
- 2) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты с силой, силы со скоростно силовыми способностями и быстротой;
- 3) развитие гибкости в сочетании с развитием общей выносливости; развитие быстроты с силой, силы со скоростно силовыми способностями и быстротой;
- 4) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты; развитие быстроты с ловкостью, силы со скоростно силовыми способностями или силовой выносливостью;

18 Правильной является следующая последовательность этапов создания план – конспекта – урока физической культуры и здоровья

- 1) а) Подготовить бланк конспекта; б) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; в) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания.
- 2) а) Подготовить бланк конспекта; б) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; в) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания.
- 3) а) Подготовить бланк конспекта; б) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания; в) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; г) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи это-

го урока; д) уточнить в годовом плане-графике основные средства физического воспитания и место проведения урока;

4) а) Подготовить бланк конспекта; б) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; в) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания.

Таблица 6 – Ответы на тест

| № Bo- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| проса | | | | | | | | | |
| № Ответа | | | | | _ | | | | |
| № Bo- | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| проса | | | | | | | | | |
| № Ответа | | | | 4 | M. | | | | |

Задания для самостоятельной работы

1 В игромоделировании разработать для конкретной параллели классов проекты:

- а) годового плана-графика;
- б) четвертных планов-графиков;
- в) план-конспектов уроков физической культуры и здоровья.

Тема 16 Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья

- 1 Педагогический контроль в ФВ: сущность и содержание, типы и виды
- 2 Место и значение анализа урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся
- 3 Усвоение методики анализа урока физической культуры и здоровья в игромоделировании

4 Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей технологии анализа урока физической культуры и здоровья.

Тема 17 Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья

- 1 Место и значение хрононометража урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся
- 2 Усвоение методики хрононометража урока физической культуры и здоровья в игромоделировании
- 3 Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики хрононометража урока физической культуры и здоровья.

Тема 18 Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья

- 1 Место и значение пульсометрии урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся
- 2 Усвоение методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья в игромоделировании
- 3 Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

Тема 19 Оценка знаний, сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности по 10-балльной системе оценивания

- 1. Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся
 - 2. Усвоение методики оценки знаний в игромоделировании.
- 3. Усвоение методики оценки сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности в игромоделировании.

Тема 20 Оценка физической подготовленности по 10-балльной системе оценивания

- 1. Место и значение методики оценки физической подготовленности школьников в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся
- 2. Усвоение методики оценки физической подготовленности школьников в игромоделировании
- 3. Инспектиза и экспертиза разработанной студентами в игромоделировании модели технологии оценки физической подготовленности школьников
- 4 Особенности организации предварительного, текущего, периодического и итогового контроля результатов учебной деятельности учащихся.

Контрольный тест по темам 16-20

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Текущий контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр).
 - 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

2 В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
 - 2) силовых способностей и гибкости;
 - 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;

4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

3 Основными функциями оценки являются:

- 1) контролирующая;
- 2) преобразующая и оценивающая;
- 3) стимулирующая и диагностическая;
- 4) рекомендательная и воспитательная.

4 В конце третей четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
 - 2) силовых способностей и гибкости;
 - 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

5 Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по предмету «Физическая культура» являются:

- 1) знания и мотивация;
- 2) культура речи;
- 3) красота движений;
- 4) двигательные умения и навыки и уровень физической подготовленности;

6 В конце четвертой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
 - 2) силовых способностей и гибкости;
 - 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

7 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
 - 2) силовых способностей и гибкости;
 - 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

8 К оцениванию предъявляются следующие требования:

- 1) безупречность и красота;
- 2) комплексность и полнота;
- 3) контролируемость;
- 4) объективность.

9 Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству:

- 1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки общей физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;
- 4) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

10 Моторная плотность урока это:

- 1) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к времени частей урока;
- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному.
- 4) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока;

11 Итоговый контроль имеет своей целью:

1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;

- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр).
 - 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

12 Для оценки физической подготовленности учитель использует:

- 1) пять тестов;
- 2) четыре теста;
- 3) семь тестов;
- 4) шесть тестов.

13 Рекомендуется следующая последовательность тестирования:

- 1) 1-й урок гибкость и координационные способности; 2-й урок скоростные способности и выносливость; 3-й урок силовые и скоростно–силовые способности;
- 2) 1-й урок силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок гибкость и координационные способности; 3-й урок скоростные способности и выносливость;
- 3) 1-й урок скоростные способности и скоростно-силовые способности; 2-й урок гибкость и координационные способности; 3-й урок силовые способности и выносливость;
- 4) 1-й урок скоростные способности и выносливость; 2-й урок силовые и скоростно-силовые способности; 3-й урок гибкость и координационные способности;

14 Для оценки силовых и скоростно - силовых способностей по 10 - балльной системе оценивания учителю предлагается:

- 1) пять тестов;
- 2) шесть тестов;
- 3) четыре теста;
- 4) три теста.

15 Хронометрирование это:

1) точный учет расхода времени на различные элементы учебно – воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;

- 4) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке;
 - 2) определение моторной и общей плотности урока;
 - 3) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося.

16 Для оценки общей физической подготовленности:

- 1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности;
- 2) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;
- 4) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

17 Периодический контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
 - 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

8 Для оценки физической подготовленности по каждому физическому качеству выделяют:

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

19 Общая плотность урока это:

1) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к времени частей урока;

- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному;
- 4) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока.

20 В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделяют:

- 1) три уровня освоения движения;
- 2) четыре уровня освоения движения;
- 3) пять уровней освоения движения;
- 4) шесть уровней освоения движения.

21 Достижения учащихся по знаниевому компоненту оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Для этого выделяют:

- 1) три уровня усвоения учебного материала;
- 2) четыре уровня учебного материала;
- 3) пять уровней учебного материала;
- 4) шесть уровней учебного материала.

22 Пульсометрия это:

- 1) точный учет расхода времени на различные элементы учебновоспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;
- 4) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке;
 - 2) определение моторной и общей плотности урока;
 - 3)точный учет и оценка пульсовых данных учащегося.

23 Предварительный контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
 - 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре

за четверть (триместр);

4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

24 Обязательные нормативы для оценки физической подготовленности не устанавливаются:

- 1) до 5 класса включительно;
- 2) до 6 класса включительно;
- 3) до 7 класса включительно;
- 4) до 8 класса включительно.

25 Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся следующие:

- 1) выполнение физических упражнений;
- 2) вспомогательные действия (перестроения, подготовка мест для занятий, установка снарядов, оборудования и т. п.);
- 3) слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого;
- 4) необходимый по методическим соображениям организационный отдых и другие оправданные паузы в работе (ожидание своей очереди при выполнении упражнений и др.).

Таблица 7 – Ответы на тест

| №Вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| № Ответа | | | | | | | | | | | | | |
| №Вопроса | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| № Ответа | | Ź | 7 | | | | | | | | | | |

Задания для самостоятельной работы

1 В игромоделировании определить и оценить по десятибалльной шкале оценивания:

- а) уровень физической подготовленности и общей физической подготовленности виртуального учащегося;
 - б) уровень знаний виртуального ученика;
- в) технику выполнения двигательного действия виртуальным учеником;
 - г) уровень физической культуры личности виртуального ученика.

- д) успеваемость виртуального учащегося за четверть;
- е) успеваемость виртуального учащегося за год.
- 2 В игромоделировании провести хронометраж урока физической культуры и здоровья, обработать протокол хронометрии и определить моторную и педагогическую плотности урока
- 3 В игромоделировании провести пульсометрию урока физической культуры и здоровья и анализ результатов пульсометрии
- 4 В игромоделировании провести педагогический анализ урока физической культуры и здоровья

Тема 21 Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой молодежи

- 1. ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов: значение и задачи, общая характеристика программ по ФВ, организационно-методические основы.
- 2. ФВ студентов ВУЗов: значение, цель и задачи, организационнометодические основы, характеристика программы по ФВ, особенности методики занятий в различных учебных отделениях, профессиональнопедагогическая физическая подготовка студентов в педвузах.
- 3. Профессионально-прикладная физическая культура: сущность, формы, методические особенности осуществления.

Тема 22 Физическое воспитание взрослого населения

- 1. Теоретико-методически и организационные основы физического воспитания взрослого населения.
 - 2. Производственная физическая культура (ПФК).
 - 3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК).
- 4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Контрольный тест по темам 21-22

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

2 Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).
 - [9, c. 85–86]

3 Основной формой физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений является:

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие по физическому воспитанию;
- 3) учебное занятие по физической культуре;
- 4) физкультурное занятие.

4 Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

- **5** Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:
 - 1) 1 2 занятия;
 - 2) 3 4 занятия;
 - 3) 5 6 занятий;
 - 4) 7 9 занятий (с двухразовым занятиями в отдельные дни).
- 6 В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания; е) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно — сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- 1) а, б, д;
- 2) б, д, е;
- 3) a, в, г, e;
- 4) а, б, в, г, д, е.
- 8 Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:
 - 1) ЧСС = 220 возраст (лет);
 - 2) ЧСС = 190 возраст (лет);
 - 3) ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет);
 - 4) ЧСС = 90 + возраст (лет).
- 9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна

быть:

- 1) линейно восходящей;
- 2) ступенчато восходящей;
- 3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- 4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению;

10 В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

- 1) на подготовительную часть занятия;
- 2) на начало основной части занятия;
- 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- 4) на начало заключительной части занятия.

[9, c. 88–90]

Таблица 8 – Ответы на тест

| № Bo- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------|---|---|---|---|---|-----|---|---|----|
| проса | | | | | | | | | |
| № Ответа | | | | | | | | | |

Задания для самостоятельной работы:

1 Запишите в таблицу 9 название учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях

| Название учебных отделений | Целевая направленность занятия |
|----------------------------|--------------------------------|
| по физическому воспитанию | в отделениях |
| | |
| 403 | |
| | |

2 Заполните таблицу 10 – Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика

| Формы организации физического воспитания | Характеристика формы органи- зации физического воспитания |
|--|--|
| | |
| | |

[9, c. 86 - 87]

3 Заполните таблицу 11 – Формы организации физического воспитания учащихся и их характеристика

| Формы организации физического воспитания | Характеристика формы органи- зации физического воспитания |
|--|--|
| | |
| | 10: |
| | A CY |
| | |
| | |
| | |
| | |

4 Составить структурно-логические схемы:

- а) программы по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанной и дополненной), 1999 г.;
- б) программы по физической культуре для высших учебных заведений непрофильных специальностей

Литература

- 1 Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. Мн.: Лазурак, 2002.
- 2 Введение в теорию физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л. П. Матвеева. М. : Фис, 1983.
- 3 Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе [Текст]: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред А. А. Гужаловского. Мн. : Полымя, 1988.
- 4 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / под. ред. В. Н. Кряжа. Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999.
- 5 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н Кряж [и др.]. Мн. : Минобразования РБ, 1991.
- 6 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе [Текст] / В. Н. Кряж. Мн., 2003. 16 с.
- 7 Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания [Текст] : учебное пособие / В. Н. Кряж.— Мн., 2001.
- 8 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст 7-21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» [Текст] / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под. общ. ред В. Н. Кряжа. Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.
- 9 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. М. : Фис, 1991.
- 10 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Каницев, Р.И. Санюкевич. Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. 320 с.
- 11 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. 160 с.
- 12 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. М.: ФиС, 1986.

13 Положение о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» [Текст] / утверждено приказом министра образования, министра спорта и туризма Республики Беларусь от 03. 08. 98 № 483 / 1135 // Физическая культура и здоровье. — 1999. — № 1.

14 Старчанка, У. М. Планаванне вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучняу агульнаадукацыйнай школы [Текст]: вучэбны дапаможнік. — 2-е выд., перапр. і дап. / У. М. Старчанка. — Мазыр: РВФ «Белы вецер», 1999.

15 Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

16 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для интов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 1976. - 2 т.

17 Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебн. для студентов фак-тов фик. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

18 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курам-шина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.

19 Физическая культура [Текст]: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений): утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 / тип. / Сост. С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В. М. Лебедев и др. — Мн.: РИВШ БГУ, 2002. — 38 с.

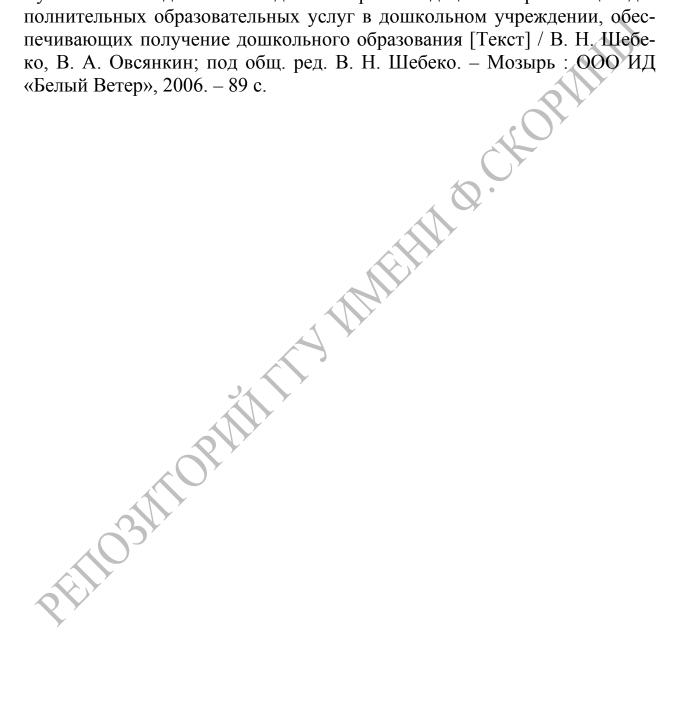
 $20\,\Phi$ урманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа; по общ. ред. А.Г. Фурманова. – Мн.: Тесей, 2003.

21 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

22 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

23 Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. - Мн., 1998.

24 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. - Мозырь : ООО ИД



Учебное издание

Автор – составитель Иванов Сергей Анатольевич

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Практическое руководство к практическим занятиям для студентов 2-3 курсов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Часть 3

Лицензия № 02330/0133208 от 30.04.04. Подписано в печать. Формат 60х84 1/16. Бумага писчая №1. Гарнитура «Таймс». Усл.- п.л.. Уч.- изд. л. Тираж экз. Заказ №

Отпечатано на с оригинала – макета на ризографе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» Лицензия № 02330/0056611 от 16.02.04. 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104