

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ
по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»
для студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной
форм получения образования**

Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Какие существуют формы построения занятий в различных сферах физкультурной практики?
2. К каким формам построения занятий относится «вводная гимнастика»?
3. Определите структуру урочных форм занятий.
4. Какая физиологическая закономерность лежит в научно-методических основах построения урока физической культуры?
5. Какие типичные признаки характеризуют малые формы занятий?

Планирование и контроль в физическом воспитании

6. Перечислите факторы, определяющие эффективность планирования процесса физического воспитания?
7. Укажите временные масштабы перспективного планирования в сфере физического воспитания и спорта.
8. Укажите временные масштабы этапного планирования в сфере физического воспитания.
9. Укажите временные масштабы краткосрочного (оперативного) планирования в сфере физического воспитания.
10. Укажите виды педагогического контроля в сфере физического воспитания и спорта.
11. Как называется вид контроля, осуществляемого в конце каждой четверти (триместра)?
12. Укажите виды краткосрочного педагогического контроля в сфере физического воспитания и спорта.

Основы методики обучения двигательным действиям

13. Что является специфическим предметом обучения в физическом воспитании?
14. Укажите определение понятия «двигательное умение».
15. Назовите отличительные признаки двигательного навыка.
16. Укажите отличительные признаки двигательного умения.
17. Что определяет положительный перенос навыков?

18. Как определяется готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательных действий?

19. Сколько этапов включает процесс обучения движениям?

20. Какая цель преследуется на первом этапе обучения?

21. Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?

22. Какая цель преследуется на втором этапе обучения?

23. Назовите основной практический метод, используемый на втором этапе обучения.

24. Каким общим правилом следует руководствоваться, нормируя число повторений упражнений в рамках одного урока на первом этапе обучения?

25. Чем определяется эффективность упражнений, направленных на формирование техники движений?

Силовые способности и методика их направленного развития

26. Что такое силовые способности?

27. Чем силовые упражнения отличаются от других упражнений?

28. В каких движениях проявляются собственно силовые способности?

29. В каких движениях проявляется силовая выносливость?

30. В чем заключается основное методическое правило развития силовых способностей?

31. В использовании каких нагрузок заключается метод максимальных усилий?

32. Какая нагрузка эффективна при повышении собственно силовых способностей?

33. В использовании каких упражнений заключается изометрический метод повышения силовых способностей?

34. В использовании каких типичных нагрузок заключается метод использования непредельных сопротивлений максимальное количество раз (метод «до отказа»)?

Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития

35. В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?

36. Какие упражнения более всего характерны для метода преодоления непредельных сопротивлений с предельной скоростью?

37. В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?

38. В каких случаях мышца способна проявить наибольшую величину силы?

Скоростные способности и методика их направленного развития

39. В чем заключается специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции?

40. На какой из сигналов время простой двигательной реакции короче?

41. В чем заключается специфика реакции на движущийся объект (РДО)?

42. В чем заключается специфика реакции выбора?

43. В каких упражнениях проявляется предельная скорость движений?

44. Какие из упражнений наиболее эффективны при повышении быстроты движений?

45. Какие интервалы отдыха более эффективны при повышении быстроты движений?

46. Что в наибольшей степени затрудняет повышение быстроты движений?

47. В чем заключаются основы методики повышения быстроты простых двигательных реакций?

Выносливость и методика ее направленного развития

48. Дайте определение понятию «аэробная» выносливость.

49. Какие критерии используются для определения уровня развития «аэробной» выносливости?

50. Назовите виды выносливости.

Координационные способности и методика их направленного развития

51. Дайте определение понятию «координационные способности».

52. Какие упражнения наиболее эффективны для развития координационных способностей?

53. Перечислите виды координационных способностей?

54. Чем отличаются упражнения, направленные на развитие координационных способностей?

55. Какие движения более всего связаны с проявлением динамического равновесия?

56. Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?

57. В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

Гибкость и методика ее направленного развития

58. Дайте определение понятию «гибкость».
59. Какие виды гибкости Вам известны?
60. Какой метод в развитии гибкости является основным?
61. Какой возрастной период является оптимальным для развития гибкости?
62. Какие упражнения более всего подходят для развития гибкости?
63. В каких единицах измеряется подвижность в суставах?
64. Какой тест используют в физическом воспитании школьников для определения уровня гибкости?

Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания

65. Что такое осанка?
66. Назовите виды осанки.
67. Какие упражнения более всего подходят для профилактики нарушений осанки?
68. Как физическая нагрузка влияет на формирование осанки?
69. Какие мышцы обеспечивают прямую осанку?