

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ АУДИТОРНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»  
раздел «Общие основы теории и методики физического воспитания»  
для студентов 2 курса дневной формы получения образования**

**Тема:** Основы методики обучения двигательным действиям

1. Специфическим предметом обучения в физическом воспитании являются...
2. Укажите определение понятия "двигательное умение".
3. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...
4. Укажите отличительные признаки двигательного умения.
5. Что определяет положительный перенос навыков?
6. Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательных действий определяется...
7. Процесс обучения движениям чаще всего имеет...
8. Какая цель преследуется на первом этапе обучения?
9. Каким методом обучения преимущественно пользуются на первом этапе обучения сложным действиям?
10. Какая цель преследуется на втором этапе обучения?
11. Основным практическим методом обучения на втором этапе является ...
12. Каким общим правилом следует руководствоваться, нормируя число повторений упражнений в рамках одного урока на первом этапе обучения?
13. Чем определяется эффективность упражнений, направленных на формирование техники движений?

**Тема:** Силовые способности и методика их направленного развития

1. Что такое силовые способности?
2. Чем силовые упражнения отличаются от других упражнений?
3. В каких движениях проявляются собственно силовые способности?
4. В каких движениях проявляется силовая выносливость?
5. В чем заключается основное методическое правило развития силовых способностей?
6. В использовании каких нагрузок заключается метод максимальных усилий?
7. Какая нагрузка из перечисленных **НАИМЕНЕЕ** эффективна при повышении собственно силовых способностей?
8. В использовании каких упражнений заключается изометрический метод повышения силовых способностей?

9. В использовании каких типичных нагрузок заключается метод использования неопредельных сопротивлений максимальное количество раз (метод "до отказа")?

**Тема:** Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития

1. В каких движениях проявляются скоростно-силовые способности?
2. Какой из перечисленных типов упражнений более всего характерен для метода преодоления неопредельных сопротивлений с предельной скоростью?
3. В использовании каких упражнений заключается ударный метод повышения скоростно-силовых способностей?
4. В каких случаях мышца способна проявить наибольшую величину силы?

**Тема:** Скоростные способности и методика их направленного развития

1. Специфика простой сенсомоторной (двигательной) реакции заключается...
2. На какой из перечисленных сигналов время простой двигательной реакции короче?
3. В чем заключается специфика реакции на движущийся объект (РДО)?
4. В чем заключается специфика реакции выбора?
5. В каких упражнениях проявляется предельная скорость движений?
6. Какие из перечисленных упражнений наиболее эффективны при повышении быстроты движений?
7. Какие интервалы отдыха из перечисленных более эффективны при повышении быстроты движений?
8. Что из перечисленного в наибольшей степени затрудняет повышение быстроты движений?
9. В чем заключаются основы методики повышения быстроты простых двигательных реакций?

**Тема:** Выносливость и методика ее направленного развития

1. "Аэробная" выносливость – это...
2. Критерием уровня развития "аэробной" выносливости является...
3. Какой из перечисленных вариантов является наиболее правильным перечнем видов выносливости?

**Тема:** Двигательно-координационные способности и методика их направленного развития

1. Координационные способности - это...
2. Какие упражнения из перечисленных наиболее эффективны для развития координационных способностей?

3. Какое из перечисленных проявлений двигательных возможностей НЕ ПРИНЯТО относить к координационным способностям?
4. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются...
5. Какие движения из перечисленных более всего связаны с проявлением динамического равновесия?
6. Какие движения связаны с проявлением статического равновесия?
7. В чем заключается наиболее эффективный подход к развитию способности сохранять равновесие?

**Тема:** Гибкость и методика ее направленного развития

1. Найдите правильное определение гибкости.
2. Какой вид гибкости Вам известен?
3. Какой метод в развитии гибкости является основным?
4. Какой возрастной период является оптимальным для развития гибкости?
5. Какие упражнения из перечисленных более всего подходят для развития гибкости?
6. В каких единицах измеряется подвижность в суставах?
7. Какой тест используют в физическом воспитании школьников для определения уровня гибкости?

**Тема:** Формирование осанки и телосложения в процессе физического воспитания

1. Что такое осанка?
2. Выберите из перечисленных ниже реально существующее нарушение осанки...
3. Какой вид упражнений из представленных более всего подходит для профилактики нарушений осанки?
4. Как физическая нагрузка влияет на формирование осанки?
5. Какие мышцы обеспечивают прямую осанку?

**Тема:** Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Какие знания из приведенных лежат в основе планирования процесса физического воспитания?
2. Укажите временные масштабы перспективного планирования в сфере физического воспитания и спорта.
3. Укажите временные масштабы этапного планирования в сфере физического воспитания.
4. Укажите временные масштабы краткосрочного (оперативного) планирования в сфере физического воспитания.
5. Укажите виды педагогического контроля результатов работы за год в сфере физического воспитания и спорта.

6. Как называется вид контроля, осуществляемого в конце каждой четверти (триместра)?
7. Укажите виды краткосрочного педагогического контроля в сфере физического воспитания и спорта.

**Тема:** 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. Научно-методическими основами построения урока физической культуры являются...
5. Типичными признаками, отличающими так называемые малые формы занятий от крупных, являются...

**Практические вопросы по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

1. Какие двигательные способности преимущественно проявляются при выполнении следующих упражнений: передвижение на лыжах 3 км, тройной прыжок с места, стойка на голове и руках, кувырок вперед, поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту, шпагат?
2. Какие двигательные способности преимущественно проявляются при выполнении следующих упражнений: ходьба по бревну, челночный бег, приседание со штангой максимального веса, плавание 25 м, наклон вперед из положения сидя, пятерной прыжок с места?
3. На развитие каких двигательных способностей направлены следующие упражнения: шестиминутный бег, «ласточка», прыжки в длину с места, бег 30 м, многократные приседания со штангой неопределенного веса, метание мяча с разбега?
4. На развитие каких двигательных способностей направлены следующие упражнения: прыжок на двух вверх с места, бег 10 м, «мост», метание мяча в цель, езда на велосипеде 10 км, поднятие штанги максимального веса?
5. Приведите пример применения силовых упражнений с целью увеличения мышечной массы и уточните основные параметры нагрузки (величина отягощения, количество повторений, продолжительность интервалов отдыха).
6. Приведите примеры тестов для оценки аэробной выносливости.
7. Приведите примеры тестов для оценки силовой выносливости.
8. Приведите примеры тестов для оценки скоростно-силовых способностей.
9. Приведите примеры тестов для оценки скоростных способностей.
10. Приведите примеры тестов для оценки собственно-силовых способностей.

11. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие статического и динамического равновесия (2–3 упражнения и условия их выполнения).
12. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие быстроты простой двигательной реакции (2–3 упражнения и условия их выполнения).
13. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие быстроты сложной двигательной реакции (2–3 упражнения и условия их выполнения).
14. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие силовой выносливости (2–3 упражнения и условия их выполнения).
15. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие активной и пассивной гибкости (2–3 упражнения и условия их выполнения).
16. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие динамической и статической гибкости (2–3 упражнения и условия их выполнения).
17. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие скоростно-силовых способностей (2–3 упражнения и условия их выполнения).
18. Приведите примеры упражнений, которые будут направлены на развитие собственно-силовых способностей (2–3 упражнения и условия их выполнения).