

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Общие основы теории
и методики физического
воспитания
(экспресс-контроль знаний)**

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
для специальностей 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»,
6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»,
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой,
спортом и туризмом» в качестве практикума*

2-е издание, стереотипное

Под общей редакцией М. П. Ступень

Минск
БГУФК
2025

УДК 796.011.2/.3(076)+378.1
ББК 75.1я73+74.58
О-28

Составители:
*Н.В. Журович, Т.Л. Слишина,
М.П. Ступень, А.И. Рогатко*

Рецензенты:
кафедра спорта Белорусского национального технического университета
(протокол № 1 от 30.08.2024);
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического
воспитания учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси
Международного университета МИТСО, *Ю. А. Янович*

Общие основы теории и методики физического воспитания (экс-
О-28 пресс-контроль знаний) : практикум / сост. Н. В. Журович [и др.] ; под
общ. ред. М. П. Ступень ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд.,
стер. – Минск : БГУФК, 2025. – 91 с.
ISBN 978-985-569-874-7.

Практикум является составной частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания». В издании представлена система учебных заданий, выполнение которых способствует формированию знаний, необходимых для углубленного освоения содержательного модуля 1 «Общие основы теории и методики физического воспитания». Практикум разработан для тематического и промежуточного контроля результатов учебной деятельности студента в процессе учебных занятий и самоконтроля студентом своей готовности к практической профессиональной деятельности.

УДК 796.011.21/.3(076)+378.1
ББК 75.1я73+74.58

ISBN 978-985-569-874-7

© Журович Н. В. и др., составление, 2024
© Журович Н. В. и др., 2025
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры», 2025

Содержание

Введение	4
Тема 1. Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры.....	6
Тема 2. Методы научного исследования в теории физической культуры.....	10
Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры.....	15
Тема 4. Система физической культуры.....	20
Тема 5. Средства физического воспитания.....	23
Тема 6. Методы физического воспитания.....	37
Тема 7. Принципы физического воспитания.....	43
Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	49
Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании.....	57
Список рекомендуемой литературы.....	64
Приложение	65

Введение

Предлагаемый практикум разработан в соответствии с содержательным модулем 1 (СМ-1) «Общие основы теории и методики физического воспитания» учебной программы УО по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» и предназначен для реализации в рамках общего высшего образования у студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной форм получения образования. В него включены задания, предназначенные для промежуточного экспресс-контроля результатов организованной и самостоятельной учебной деятельности студентов в процессе освоения содержательного модуля 1 (СМ1) «Общие основы теории и методики физического воспитания».

При подготовке к промежуточному контролю и самоконтролю результатов учебной деятельности студентам необходимо:

1. Руководствоваться содержанием практикума.
2. Использовать учебную литературу, рекомендованную в практикуме.
3. Усвоить:

– по теме № 1 – отправные понятия учебной дисциплины («культура», «физическая культура», «физическая культура личности», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «система физической культуры», «физическое развитие», «физическая подготовка», «профессионально-прикладная физическая подготовка», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «спорт»);

– по теме № 2 систему методов научного исследования, применяемых в теории физической культуры;

– по теме № 3 – функции, формы и направления использования физической культуры в современном обществе;

– по теме № 4 – современные представления о системе физической культуры;

– по теме № 5 – специфические, общепедагогические и другие средства физического воспитания;

– по теме № 6 – систему методов, используемых в физическом воспитании;

– по теме № 7 – систему принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию

– по теме № 8 – разнообразие форм построения занятий, сложившихся в физическом воспитании;

– по теме № 9 – характеристики планирования и педагогического контроля в физическом воспитании.

Экспресс-контроль знаний по изучаемой теме проводится на последнем практическом или семинарском занятии. Если на изучаемую тему отводится только одно занятие, то контроль проводится на этом занятии. Контроль осуществляется индивидуально.

В процессе контроля необходимо вначале внимательно прочесть первое задание темы и относящиеся к нему вопросы. Затем необходимо ответить на эти вопросы. Отвечая на вопросы, студенту необходимо точно выполнять все требования задания, **действовать самостоятельно и строго соблюдать указанную в каждом задании последовательность действий**. Ответы на вопросы необходимо записать в таблицу экспресс-контроля знаний, напечатанную в приложении (см. приложение).

После того как выполнено первое задание, и все ответы на поставленные в нем вопросы внесены в таблицу экспресс-контроля, необходимо выполнить все остальные задания темы, ответив на поставленные в них вопросы.

Для записи ответов студент должен накануне занятия вырезать **в личном** экземпляре практикума страницу с соответствующей таблицей. В процессе экспресс-контроля время, отведенное на выполнение всех заданий темы регламентируется из расчета 1–2 минуты на вопрос. По истечении времени, отведенного для контроля знаний по теме, студент ставит дату и подпись в бланке экспресс-контроля и сдает ее преподавателю. Преподаватель оценивает работу студента и выставляет отметку. Заполненная таблица экспресс-контроля студенту не возвращается.

Промежуточный экспресс-контроль знаний производится после завершения изучения СМ1 «Общие основы теории и методики физического воспитания» на последнем или предпоследнем практическом занятии по пяти вариантам. Каждому студенту, допущенному к промежуточному экспресс-контролю, перед началом контроля сообщается его вариант. Таблицу промежуточного экспресс-контроля, соответствующую его варианту, напечатанную в приложении (см. приложение), студент вырезает в **своем** экземпляре практикума и приступает к ее заполнению. При этом действует **самостоятельно, строго в соответствии с заданием и содержанием вопросов**.

Студент, получивший положительную отметку за результаты промежуточного экспресс-контроля (четыре и более баллов) допускается к зачету. В случае отметки ниже четырех баллов за результаты промежуточного экспресс-контроля, студент получает новый вариант промежуточного контроля знаний в соответствии с установленными требованиями допуска к повторной оценке знаний. Студенты, у которых все результаты экспресс-контроля оценены на 7 баллов и выше, допускаются к зачету без выполнения заданий промежуточного контроля. Студенты, у которых результаты экспресс-контроля знаний **по всем темам** оценены не ниже 8 баллов, имеющие при этом текущие отметки на 50 % семинарских занятий не ниже 8 баллов, получают зачет по итогам текущей аттестации.

Тема 1. Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры

Задание 1. Выберите один правильный и наиболее полный, по Вашему мнению, вариант ответа на каждый вопрос и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 1. Теория физической культуры как наука представляет собой:

1. Совокупность знаний, которые объясняют закономерности функционирования системы физической культуры.
2. Интегративную систему научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях ее направленного использования в системе факторов воспитания, социального формирования личности и развития человека.
3. Сферу исследовательской деятельности человека, направленную на производство новых знаний, включающую условия этого производства, ученых, научные учреждения, методы научно-исследовательской работы, понятийный аппарат, систему научной информации.
4. Деятельность по получению нового знания и результат этой деятельности.

Вопрос № 2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина представляет собой:

1. Учебную дисциплину, изучающую влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Профилирующую дисциплину в системе профессионального образования специалистов в сфере оздоровительной физической культуры и туризма, направленную на формирование специальных знаний, умений, навыков.
3. Вспомогательную учебную дисциплину, изучающую физическую культуру.
4. Профилирующую учебную дисциплину в системе профессионального образования специалистов в сфере физической культуры и спорта, изучающую основные закономерности создания, развития и функционирования физической культуры с целью физического и духовного оздоровления человека.

Вопрос № 3. Содержательные модули учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»:

1. Физиологические основы физического воспитания, биомеханические основы физического воспитания, педагогические основы физического воспитания.

2. Общие основы теории и методики физического воспитания, общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей, общие основы физического воспитания в онтогенезе.

3. Теория физической подготовки, теория форм физической культуры, теория функций физической культуры.

4. Методологические основы теории физической культуры, общепедагогические основы теории и методики физического воспитания, возрастные основы теории и методики физического воспитания.

Задание 2. В таблице № 1 выберите один правильный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 4–7. Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 1 – Варианты ответов на вопросы № 4–7

1. Общие основы теории и методики физического воспитания.	5. Методологические основы теории физической культуры.
2. Педагогические основы физического воспитания.	6. Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей.
3. Основы физического воспитания в системе образования.	7. Общие основы физического воспитания в онтогенезе
4. Возрастные основы физического воспитания.	

Вопрос № 4. В каком содержательном модуле учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» изучаются основные понятия, формы, функции и направления использования физической культуры, средства, методы, принципы физического воспитания, формы построения занятий, планирование и контроль?

Вопрос № 5. В каком содержательном модуле учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» изучаются основы обучения двигательным действиям, методики направленного развития двигательных способностей, форм занятий в физическом воспитании?

Вопрос № 6. В каком содержательном модуле учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» изучаются особенности физического воспитания в различные возрастные периоды жизни человека?

Вопрос № 7. В каком содержательном модуле учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» изучаются особенности физического воспитания учащихся учреждений общего среднего, специального среднего образования и студентов?

Задание 3. Внимательно прочитайте вопросы № 8–13. Выберите один верный, по Вашему мнению, ответ (варианты ответов представлены в таблице № 2). Среди ответов в таблице есть неправильные! Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 2 – Варианты ответов на вопросы № 8–13

1. Духовная культура.	7. Эмоциональная разгрузка.
2. Физическая культура личности.	8. Физическая культура.
3. Нравственная культура личности.	9. Эмоциональная культура.
4. Физическое развитие.	10. Культура.
5. Физическое воспитание.	11. Здоровье.
6. Спорт.	12. Физическая подготовка

Вопрос № 8. Какое понятие характеризует совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения своих потребностей, а также деятельность по их созданию, целенаправленному использованию, передаче последующим поколениям?

Вопрос № 9. Какое понятие характеризует совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического и связанного с ним духовного совершенствования, а также деятельность по их созданию, использованию и передаче последующим поколениям?

Вопрос № 10. Какое понятие характеризует часть культуры, усвоенную человеком, включающую мотивацию физкультурных или спортивных занятий, необходимых для ее удовлетворения знаний, умений, навыков, способов физкультурной или спортивной деятельности, обеспечивающую физическое и связанное с ней духовное совершенствование личности, и включение человека в активную организованную или самостоятельную физкультурную и/или спортивную деятельность?

Вопрос № 11. Какое понятие характеризует педагогический процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий формирование двигательных умений, навыков, способов физкультурной деятельности, воспитание двигательных способностей, освоение связанных с ними знаний с целью разностороннего физического, интеллектуального и духовного развития личности?

Вопрос № 12. Какое понятие характеризует педагогический процесс направленного развития и поддержания уровня двигательных способно-

стей и связанное с ним формирование жизненно важных двигательных умений и навыков?

Вопрос № 13. Какое понятие характеризует процесс изменения морфо-функциональных свойств организма в онтогенезе под влиянием системы внутренних (наследственные и другие) и средовых факторов (стиль жизни, климатогеографические условия, социокультурная среда, материальное обеспечение жизнедеятельности, условия труда и другие)?

Задание 4. В таблице № 3 выберите один правильный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 14–20. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 3 – Варианты ответов на вопросы № 14–20

1. Эстетическая подготовка.	7. Болезнь.
2. Физическое совершенство.	8. Физическая рекреация.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	9. Общее физкультурное образование.
4. Духовное совершенство.	10. Техническая подготовка.
5. Развлечение.	11. Спорт.
6. Физическая реабилитация.	12. Здоровье

Вопрос № 14. Какое понятие характеризует собственно соревновательную деятельность, систему подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности?

Вопрос № 15. Какое понятие представляет собой гармоничную меру физической подготовленности, физического развития, здоровья, обеспечивающую оптимальное приспособление человека к условиям жизни?

Вопрос № 16. Какое понятие отражает системное освоение человеком в процессе физического воспитания рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда знаний, двигательных умений и связанных с ними навыков, необходимых для использования физической культуры в течение всей последующей жизни?

Вопрос № 17. Какое понятие характеризует процесс формирования профессионально значимых физкультурных знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, повышающий готовность человека к успешной профессиональной деятельности?

Вопрос № 18. Какое понятие характеризует использование физической культуры с целью восстановления физической, умственной работоспособности или временно утраченных вследствие заболевания психосоматических функций?

Вопрос № 19. Какое понятие отражает состояние человека, характеризующееся физическим, психическим, социальным благополучием и отсутствием болезней?

Вопрос № 20. Какое понятие, охватывающее различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, характеризует использование физической культуры для отдыха, развлечения?

Тема 2. Методы научного исследования в теории физической культуры

Задание 1. В таблице № 4 выберите один, по Вашему мнению, верный ответ на вопросы № 21–28. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 4 – Варианты ответов на вопросы № 21–28

1. Аналогия.	7. Абстрагирование.
2. Футурология.	8. Дедукция.
3. Синтез.	9. Обобщение.
4. Метрология.	10. Контроль.
5. Индукция.	11. Мультимедирование.
6. Моделирование.	12. Анализ

Вопрос № 21. Какой общелогический метод научного исследования включает изучение объекта (явления) путем мысленного расчленения его на составные элементы?

Вопрос № 22. Какой общелогический метод научного исследования представляет собой логическое умозаключение от частного к общему?

Вопрос № 23. Какой общелогический метод научного исследования связан с процессом отвлечения от второстепенных деталей, свойств изучаемого явления, с одновременным выделением интересующих исследователя свойств?

Вопрос № 24. Какой общелогический метод научного исследования предполагает соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему)?

Вопрос № 25. Какой общелогический метод научного исследования представляет собой логическое умозаключение, которое основано на переходе от общих положений, законов и т. п. к частному, конкретному выводу?

Вопрос № 26. Какой общелогический метод научного исследования позволяет сформулировать общие выводы, общие положения, основанные на изучении отдельных фактов, явлений?

Вопрос № 27. Какой общелогический метод научного исследования позволяет сформулировать умозаключение, в котором на основании сходства предметов, явлений, понятий в каком-либо отношении приходят к выводу об аналогичном сходстве этих предметов, явлений, понятий и в других отношениях?

Вопрос № 28. При каком методе исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов осуществляется путем построения и изучения их моделей?

Задание 2. В таблице № 5 выберите один верный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 29–35. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Номера выбранных Вами вариантов ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Таблица 5 – Варианты ответов на вопросы № 29–35

1. Аксиоматический метод.	6. Исторический метод.
2. Метод формализации.	7. Перекрестный эксперимент.
3. Метод идеализации.	8. Гипотетико-дедуктивный метод.
4. Метод мысленного эксперимента.	9. Метод математической гипотезы.
5. Локальный эксперимент.	10. Логический метод

Вопрос № 29. Метод построения теоретического знания путем мысленного представления экспериментальной ситуации и возможных ее результатов, осуществление которой пока невозможно по объективным причинам.

Вопрос № 30. Метод построения теоретического знания, основанный на мысленном создании идеальных объектов, не существующих в действительности, но для которых имеются прообразы в реальном мире.

Вопрос № 31. Метод построения теоретического знания, в основе которого лежит создание формализованной математической модели некоторой предметной области и ее математические преобразования, позволяющие обнаружить структуру этой области, отдельные закономерности ее функционирования и т. п.

Вопрос № 32. Метод построения теоретического знания, в основе которого положены принятые без специального доказательства аксиомы, а проверка их истинности осуществляется с применением математического аппарата.

Вопрос № 33. Метод построения теоретического знания, основанный на переносе с изученной области явлений на неизученную определенной математической гипотезы, выраженной в форме математических уравнений или других математических средств.

Вопрос № 34. Метод построения научной теории, основанный на изучении свойств объекта в конкретный момент времени в соответствии с правилами логики.

Вопрос № 35. Метод построения теоретического знания, основанный на изучении возникновения, формирования и развития объектов в хронологической последовательности.

Задание 3. В таблице № 6 выберите один верный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 36–39. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Номера выбранных Вами вариантов ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Таблица 6 – Варианты ответов на вопросы № 36–39

1. Измерение.	5. Эксперимент.
2. Наблюдение.	6. Описание.
3. Ознакомление.	7. Идентификация.
4. Обсуждение.	8. Диагностика.

Вопрос № 36. Метод построения эмпирического знания, основанный на активном систематическом, целенаправленном, планомерном и преднамеренном восприятии объекта.

Вопрос № 37. Метод построения эмпирического знания, в основе которого лежит фиксация и перечисление характеристик, свойств объекта.

Вопрос № 38. Метод построения эмпирического знания, в основе которого лежит сравнение объектов по каким-либо идентичным свойствам, признакам, отношениям с эталоном.

Вопрос № 39. Метод построения эмпирического знания, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях.

Задание 4. В таблице № 6 выберите один верный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 40–49. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Запишите номера выбранных Вами ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 7 – Варианты ответов на вопросы № 40–49

1. Пульсометрия.	8. Хронометраж.
2. Шагометрия.	9. Метод экспертных оценок.
3. Анализ литературных источников.	10. Динамометрия.
4. Педагогический эксперимент.	11. Опросные методы.
5. Эргометрия.	12. Массовые обследования.
6. Педагогическое наблюдение.	13. Спектральный анализ.
7. Тестирование.	14. Контент-анализ

Вопрос № 40. Формализованный метод изучения текстовой информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке.

Вопрос № 41. Методы получения первичной социологической информации, основанные на непосредственной или опосредованной связи между исследователем и респондентом с целью получения необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы.

Вопрос № 42. Планомерный анализ и оценка способа организации и содержания учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса.

Вопрос № 43. Процесс измерений или испытаний предназначенный для определения состояния или способностей испытуемого.

Вопрос № 44. Метод педагогического контроля, включающий фиксацию затрат времени и анализ целесообразности этих затрат.

Вопрос № 45. Метод, основанный на измерении частоты сердечных сокращений в процессе занятия для определения динамики нагрузки и ее соответствия возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

Вопрос № 46. Метод, при помощи которого определяют мышечную силу.

Вопрос № 47. Метод, основанный на специально организованной педагогической деятельности преподавателя и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанной гипотезы.

Вопрос № 48. Метод субъективной оценки педагогического процесса группой специалистов-экспертов.

Вопрос № 49. Метод, основанный на сборе и систематизации информации специальной научной литературы с целью изучения состояния проблемы.

Задание 5. Выберите пять правильных, по Вашему мнению, ответов на вопрос № 50 и по одному верному ответу на вопросы № 51 и 52. Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля. Пять номеров ответов на вопрос № 50 запишите в порядке их возрастания.

Вопрос № 50. Тесты должны отвечать специальным требованиям, а именно:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. Стандартность. | 6. Перманентность. |
| 2. Надежность. | 7. Сложность. |
| 3. Вариативность. | 8. Трансцендентность. |
| 4. Информативность. | 9. Шкала оценок. |
| 5. Популярность. | 10. Валидность. |

Вопрос № 51. По какому признаку педагогические эксперименты классифицируют на естественный, модельный, лабораторный?

1. По дидактической цели.
2. По сложности содержания.
3. По условиям исследования.
4. По структуре исследования.

Вопрос № 52. Укажите метод, слабой стороной которого является субъективизм и недоступность для регистрации отдельных характеристик деятельности занимающихся и преподавателя:

1. Тестирование.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Хронометраж.
5. Пульсометрия.

Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры

Задание 1. В таблице № 8 выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 53 и 54. Среди ответов в таблице есть **неправильные!** Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 8 – Варианты ответов на вопросы № 53, 54

1. Спортивная.	7. Коммуникативная.
2. Информационная.	8. Социализации личности.
3. Экономическая.	9. Физкультурно-образовательная.
4. Оздоровительно-реабилитационная.	10. Интернациональная.
5. Духовно-нравственного воспитания.	11. Прикладная.
6. Рекреативная.	12. Нормативная.
	13. Эстетическая.
	14. Социальной интеграции

Вопрос № 53. Какие из перечисленных функций относятся к специфическим функциям физической культуры?

Вопрос № 54. Какие из перечисленных функций относятся к общекультурным функциям физической культуры?

Задание 2. В таблице № 8 выберите один правильный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 55–67. Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 55. Какая функция физической культуры связана с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии?

Вопрос № 56. Какая функция физической культуры состоит в выработке и закреплении норм, имеющих в социуме регламентирующее и оценочное значение?

Вопрос № 57. Какая функция физической культуры связана с накоплением, распространением и передачей от поколения к поколению ценных сведений о человеке, о человеческих возможностях, средствах и путях их повышения?

Вопрос № 58. Какая функция физической культуры связана с формированием непосредственных межчеловеческих контактов?

Вопрос № 59. Какая функция физической культуры связана с формированием связей между народами?

Вопрос № 60. Какая функция физической культуры направлена на приобщение человека к жизни общества, освоение личностью социального опыта, включение индивида в систему разнообразных общественных отношений?

Вопрос № 61. Какая функция физической культуры связана с производством спортивного оборудования, инвентаря, спортивной обуви и т. п., и получением за счет их реализации прибыли?

Вопрос № 62. Какая функция физической культуры направлена на сближение и объединение людей в определенные организации на основе общности интересов?

Вопрос № 63. Какая функция физической культуры наиболее полно выражена при ее использовании в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний?

Вопрос № 64. Какая функция физической культуры выражена, в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки?

Вопрос № 65. Какая функция физической культуры выражена в сфере спорта высших достижений и проявляется в достижениях максимальных спортивных результатов через реализацию физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека?

Вопрос № 66. Какая функция физической культуры выражена преимущественно при ее использовании в сфере организации досуга и активного отдыха для удовлетворения эмоциональных запросов?

Вопрос № 67. Какая функция физической культуры выражена в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

Задание 3. В таблице № 9 выберите все правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 68–72. Номера выбранных Вами вариантов ответов на каждый вопрос запишите в возрастающем порядке в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 9 – Варианты ответов на вопросы № 68–72

- | | |
|---|---|
| 1. Гигиеническая (в рамках повседневного режима жизни) физическая культура. | 6. Спорт высших достижений. |
| 2. Пролонгирующие разновидности физической культуры. | 7. Военно-прикладная физическая культура. |
| 3. Спортивно-реабилитационная физическая культура. | 8. Массовый (базовый) спорт. |
| 4. Лечебная физическая культура. | 9. Производственная физическая культура. |
| 5. «Школьная» физическая культура. | 10. Оздоровительно-рекреативная физическая культура |

Вопрос № 68. Какие виды и разновидности физической культуры, относятся к базовой физической культуре?

Вопрос № 69. Какие виды и разновидности физической культуры, относятся к профессионально-прикладной физической культуре?

Вопрос № 70. Какие виды и разновидности физической культуры, относятся к фоновой физической культуре?

Вопрос № 71. Какие виды и разновидности физической культуры, относятся к спорту?

Вопрос № 72. Какие виды и разновидности физической культуры, относятся к оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

Задание 4. В таблице № 10 выберите все правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 73–77. Номера выбранных Вами вариантов ответов на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля в порядке возрастания номеров.

Таблица 10 – Варианты ответов на вопросы № 73–77

- | |
|---|
| 1. Обеспечивает основное физкультурное образование. |
| 2. Способствует оперативной оптимизации текущего функционального состояния организма. |
| 3. Обеспечивает здоровый отдых, оптимизирует физическое состояние человека в условиях быта. |
| 4. Обеспечивает дальнейшее повышение уровня базовой физической подготовленности или сохранение достигнутой общей физической дееспособности. |
| 5. Обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности; способствует ее эффективности. |

Окончание таблицы 10

- | |
|---|
| <p>6. Содействует лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин.</p> <p>7. Способствует восстановлению функциональных и приспособительных возможностей организма, когда они бывают суженными в результате перетренировки, переутомления и других причин.</p> <p>8. Обеспечивает абсолютные достижения в реализации и увеличении физических и связанных с ними возможностей человека.</p> <p>9. Обеспечивает специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность и ее воздействие на человека.</p> <p>10. Обеспечивает повышенные нормированные достижения в развитии физических и связанных с ними способностей, отвечающих специфике соревновательной деятельности</p> |
|---|

Вопрос № 73. Какие специфические задачи решаются в процессе использования базовой физической культуры?

Вопрос № 74. Какие специфические задачи решаются в спорте?

Вопрос № 75. Какие специфические задачи решаются в процессе использования профессионально-прикладной физической культуры?

Вопрос № 76. Какие специфические задачи решаются в процессе использования фоновой физической культуры?

Вопрос № 77. Какие специфические задачи решаются в процессе использования оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

Задание 5. Установите, к какому направлению относятся виды и разновидности использования физической культуры личностью и обществом, представленные в вопросах № 78–95. Для этого общеподготовительное направление обозначьте цифрой «1», специализированное – цифрой «2». Номера выбранных Вами вариантов ответа на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 78. К какому направлению относится фоновая физическая культура?

Вопрос № 79. К какому направлению относится массовый спорт?

Вопрос № 80. К какому направлению относится профессионально-прикладная физическая культура?

Вопрос № 81. К какому направлению относится профессиональный спорт?

Вопрос № 82. К какому направлению относится рекреативная физическая культура?

Вопрос № 83. К какому направлению относится лечебная физическая культура?

Вопрос № 84. К какому направлению относится базовая физическая культура?

Вопрос № 85. К какому направлению относится военно-прикладная физическая подготовка?

Вопрос № 86. К какому направлению относится спорт высших достижений?

Вопрос № 87. К какому направлению относится базовая физическая культура?

Вопрос № 88. К какому направлению относится «домашняя» физическая культура?

Вопрос № 89. К какому направлению относится оздоровительно-реабилитационная физическая культура?

Вопрос № 90. К какому направлению относится общекондиционная тренировка?

Вопрос № 91. К какому направлению относятся базово-продолжающие разновидности физической культуры?

Вопрос № 92. К какому направлению относится физическая подготовка верхолаза?

Вопрос № 93. К какому направлению относится любительский спорт?

Вопрос № 94. К какому направлению относится адаптивная физическая культура?

Вопрос № 95. К какому направлению относится производственная физическая культура?

Тема 4. Система физической культуры

Задание 1. Выберите по одному правильному и наиболее полному, по Вашему мнению, ответу на вопросы № 96–102. Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов на вопросы № 96–102 в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 96. Система физической культуры (ФК) – это:

1. Сфера исследовательской деятельности человека, направленная на производство новых знаний о физической культуре, включающая условия этого производства, ученых, научные учреждения, методы, понятийный аппарат, систему научной информации.
2. Сложившаяся в стране и закрепленная на правовом уровне целесообразно упорядоченная система идейных принципов, целевых установок, научных, программных, методических и нормативных основ, организаций и учреждений, ответственных за физическое и духовное оздоровление нации средствами физического воспитания и условий их функционирования.
3. Сложившаяся в стране целесообразно упорядоченная система направленного использования физической культуры для отдыха, развлечения, охватывающая различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями с целью приобретения таким путем необходимого фонда знаний, двигательных умений и связанных с ними навыков в процессе обучения, воспитания и самовоспитания в онтогенезе.

Вопрос № 97. Цель системы ФК в Республике Беларусь – это:

1. Всестороннее гармоническое физическое развитие личности средствами физической культуры и спорта.
2. Содействие повышению качества жизни народа на основе всестороннего гармоничного развития личности, физического и духовного оздоровления нации, реабилитации и рекреации граждан средствами физического воспитания.
3. Формирование физической культуры личности в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и на этой основе физическое и духовное оздоровление нации.
4. Укрепление здоровья, физическая реабилитация и рекреация нации средствами физического воспитания.

Вопрос № 98. К принципам системы ФК относятся:

1. Принципы наглядности, индивидуализации, систематичности.
2. Принципы цикличности, волнообразности, единства общей и специальной подготовки.

3. Принципы всестороннего гармоничного развития личности, прикладности, оздоровительной направленности.

4. Принципы активности и сознательности, динамичности, непрерывности.

Вопрос № 99. Какой из принципов системы ФК предполагает единство всех сторон воспитания, оказывающих влияние на формирование личности?

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип разностороннего гармоничного развития личности.
3. Принцип цикличности.
4. Принцип динамичности.

Вопрос № 100. Какой из принципов системы ФК предполагает применение средств физического воспитания, для подготовки к трудовой и общественной деятельности?

1. Принцип доступности и индивидуализации.
2. Принцип волнообразности.
3. Принцип прикладности.
4. Принцип единства общей и специальной подготовки.

Вопрос № 101. Какой из принципов системы ФК направлен на достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека?

1. Принцип систематичности.
2. Принцип непрерывности.
3. Принцип активности и сознательности.
4. Принцип оздоровительной направленности.

Вопрос № 102. Подсистемами системы ФК являются:

1. Идейные и научно-методические.
2. Возрастные ступени и ресурсное обеспечение.
3. Воспитательная и образовательная.

Задание 2. Установите для каждого понятия, сформулированного в вопросах № 103–106, соответствующую ему дефиницию¹ в таблице № 11. Номер одной правильной и наиболее полной, по Вашему мнению, дефиниции запишите в ответы на вопросы № 103–106 в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов на вопросы № 103–106 в таблице № 11 есть неправильные дефиниции!

¹ Дефиниция – краткое и точное определение, толкование какого-либо понятия.

Таблица 11 – Ответы на вопросы № 103–106

1. ... организация спортивных соревнований, праздников, дней здоровья, месячников трезвости с участием руководителей всех рангов, трудящихся и учащихся.
2. ... системно упорядоченная совокупность социально и личностно значимых идей, лейтмотивом которой является гуманизм, а системообразующим фактором повышение качества жизни народа средствами физической культуры.
3. ... совокупность исходных теоретических и методических положений, изложенных в учебниках по теории и методике физического воспитания.
4. ... основополагающие правовые, идейные, научные, нормативные, программные положения физической культуры и деятельность по их реализации государственных, частных организаций и учреждений, а также общественных организаций.
5. ... идеи гуманизации, утверждающие в процессе направленного использования физической культуры личностью и обществом человеческую жизнь как высшую ценность, счастье людей как высшую цель, справедливость и человеколюбие как норму отношений между людьми.
6. ... целевые установки, а также нормативы и требования, подлежащие выполнению в процессе физического воспитания.
7. ... совокупность накопленных человечеством научно обоснованных и практически апробированных знаний о создании, развитии и функционировании системы физической культуры с целью физического и духовного оздоровления и самооздоровления нации.
8. ... 8. «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне», цель которого развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Вопрос № 103. Основы системы физической культуры это ...

Вопрос № 104. Идейные основы системы физической культуры это...

Вопрос № 105. Научные и методические основы системы физической культуры это...

Вопрос № 106. Программно-нормативной основой системы физической культуры является нормативный документ...

Задание 3. Запишите в таблицу результатов экспресс-контроля номера четырех правильных и, по Вашему мнению, наиболее полных ответов на вопрос № 107, содержащихся в таблице № 12. Правильные ответы записывайте строго в порядке возрастания номеров.

Вопрос № 107. Что из перечисленного в таблице № 12 относится к основным условиям функционирования системы физической культуры (по Л. П. Матвееву, 1991)?

Таблица 12 – Основные и другие условия функционирования системы физической культуры

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Современные спортивные сооружения, используемые для проведения шоу-программ и международных соревнований.2. Конкурсы силачей для установления рекордов для книги Гиннеса.3. Система врачебно-педагогического контроля.4. Массовые спортивные соревнования с участием людей различного возраста и уровня подготовленности.5. Система информационного обеспечения.6. Система подготовки профессиональных кадров.7. Создание территориальных центров физической культуры на базе крупных спортивных сооружений и учебных заведений.8. Программы по предмету «физическая культура и здоровье».9. Единая спортивная классификация, как нормативная основа развития спорта для всех.10. Система материально-технического обеспечения направленного использования физической культуры личностью и обществом |
|--|

Тема 5. Средства физического воспитания

Задание 1. Выберите по одному правильному и, по Вашему мнению, наиболее полному ответу на вопросы № 108–117. Запишите номера выбранных Вами вариантов ответов в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 108. Физическое упражнение – это:

1. Двигательное действие, основу содержания которого составляют двигательные умения и двигательные навыки.
2. Основное средство физического воспитания, представляющее собой двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

3. Двигательное действие, направленное на морфологические и функциональные перестройки организма.

4. Основное средство физического воспитания, направленное на изменение телосложения и развитие двигательных способностей.

Вопрос № 109. Содержание физического упражнения – это:

1. Видимая сторона двигательного действия, зависящая от условий выполнения физического упражнения, имеющая свои конкретные параметры, поддающиеся измерению.

2. Входящие в него двигательные действия и те основные процессы, протекающие в организме, под влиянием которых они осуществляются.

3. Изменения, происходящие при выполнении физического упражнения в нервной, сердечно-сосудистой системах при выполнении физического упражнения.

4. Те ощущения и представления, которые возникают при выполнении двигательной деятельности, зависящие от особенностей ее восприятия занимающимися.

Вопрос № 110. Структура физического упражнения – это понятие:

1. С помощью которого характеризуют взаимосвязь содержания и формы физического упражнения.

2. С помощью которого характеризуют его содержание, форму, их взаимосвязь и ее изменение в процессе выполнения физического упражнения.

3. С помощью которого характеризуют форму физического упражнения и ее изменение в процессе его выполнения.

4. Которое включает характеристику элементов техники физических упражнений.

Вопрос № 111. Форма физического упражнения – это:

1. Его внутренняя структура (построение, организация).

2. Его внешняя структура (построение, организация).

3. Его внешняя и внутренняя структура.

4. Его видимая сторона, зависящая от внешних воздействий на человека.

Вопрос № 112. Форма физического упражнения может быть:

1. Нейтральной и агрессивной.

2. Внешней и внутренней.

3. Изысканной и грубой.

4. Активной и пассивной.

Вопрос № 113. Содержание и форма физического упражнения:

1. Неизменны.

2. Не взаимосвязаны.

3. Тесно взаимосвязаны.

4. Опосредованы.

Вопрос № 114. Структура физического упражнения может быть:

1. Внешней и внутренней.
2. Независимой и зависимой.
3. Явной и неявной.
4. Активной и пассивной.

Вопрос № 115. Внешнюю структуру физического упражнения характеризует:

1. То, что происходит с человеком при выполнении физического упражнения.
2. Видимая совокупность пространственных, временных и пространственно-временных параметров движения.
3. Совокупность проприоцептивных ощущений, возникающих при выполнении физического упражнения.

Вопрос № 116. Внутреннюю структуру физического упражнения характеризуют:

1. Пространственные, временные и пространственно-временные, динамические параметры движения.
2. Изменения параметров функциональной системы, обеспечивающей выполнение физического упражнения и условия двигательной деятельности.
3. Связи между элементами техники, возникающие во время выполнения физического упражнения и изменения параметров движения в условиях меняющейся обстановки.
4. Процессы, протекающие в организме, под влиянием которых осуществляется физическое упражнение, порядок их следования при выполнении физического упражнения, взаимная связь этих процессов и ее изменение во время выполнения физического упражнения.

Вопрос № 117. Полиструктурность физических упражнений – это:

1. Подтверждение того, что в человеческом организме есть множество органов и систем.
2. Свойство физических упражнений включать в мышечную деятельность многие структуры организма человека.
3. Условие достижения узконаправленного тренирующего эффекта в результате выполнения физических упражнений.

Вопрос № 118. Полифункциональность физического упражнения – это:

1. Условие достижения разностороннего тренирующего эффекта, независимо от содержания и формы физического упражнения.
2. Подтверждение множества функций различных органов и систем.
3. Свойство физического упражнения воздействовать в процессе его выполнения на многие функции организма человека.

Задание 2. Установите, к какой из классификационных групп, перечисленных в таблице № 13, относятся физические упражнения, приведенные в вопросах № 119–128. Запишите номера классификационной группы, выбранной Вами для каждого вопроса, в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 13 – Педагогическая классификация физических упражнений в зависимости от направленности на развитие различных двигательных способностей человека

Классификационные группы физических упражнений	№ группы
Физические упражнения, направленные преимущественно на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
Физические упражнения циклического характера, направленные преимущественно на развитие выносливости	2
Физические упражнения, направленные на развитие преимущественно координационных и связанных с ними двигательных способностей, проявляемых в условиях строго регламентированной двигательной деятельности по заранее заданной программе	3
Физические упражнения, направленные на развитие преимущественно координационных и связанных с ними двигательных способностей, проявляемых в вариативных условиях двигательной деятельности	4
Физические упражнения, направленные преимущественно на развитие силовых способностей	5

Вопрос № 119. К какой классификационной группе относятся упражнения спортивных игр?

Вопрос № 120. К какой классификационной группе относится бег на длинные и средние дистанции?

Вопрос № 121. К какой классификационной группе относится плавание на 400 м?

Вопрос № 122. К какой классификационной группе относятся соревновательные упражнения различных видов борьбы?

Вопрос № 123. К какой классификационной группе относятся соревновательные упражнения спортивной гимнастики?

Вопрос № 124. К какой классификационной группе относятся соревновательные упражнения в фехтовании на рапирах?

Вопрос № 125. К какой классификационной группе относится спринтерский бег?

Вопрос № 126. К какой классификационной группе относятся легкоатлетические прыжки в высоту?

Вопрос № 127. К какой классификационной группе относится метание копья?

Вопрос № 128. К какой классификационной группе относится жим штанги?

Задание 3. Установите, к какой из классификационных групп, приведенных в таблице № 14, относятся физические упражнения в вопросах № 129–134. Запишите номера классификационной группы, выбранные Вами для каждого вопроса, в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 14 – Педагогическая классификация физических упражнений в зависимости от структуры физических упражнений

Классификационные группы видов упражнений	№ группы
Циклические упражнения	1
Ациклические упражнения	2
Комбинированные упражнения (составные)	3

Вопрос № 129. К какой классификационной группе относится плавание брассом?

Вопрос № 130. К какой классификационной группе относится приседание со штангой?

Вопрос № 131. К какой классификационной группе относится плавание кролем?

Вопрос № 132. К какой классификационной группе относится метание копья с места?

Вопрос № 133. К какой классификационной группе относится прыжок в высоту с разбега?

Вопрос № 134. К какой классификационной группе относятся опорный прыжок через гимнастического коня с разбега?

Задание 4. Выберите правильный, наиболее точный ответ на вопросы № 135–139. Запишите номера выбранных Вами ответов для каждого вопроса в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 135. Техника физического упражнения – это:

1. Общепринятый способ выполнения физического упражнения.
2. Внешняя и внутренняя форма выполнения физического упражнения, обеспечивающая достижение намеченного результата.
3. Рациональный способ выполнения физического упражнения, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.
4. Совокупность элементов данного способа решения двигательной задачи.

Вопрос № 136. Основа техники – это:

1. Движения, двигательные действия и их совокупность, обеспечивающие достижение поставленной двигательной задачи определенным способом.
2. Совокупность тех звеньев и черт кинематической, динамической и ритмической структуры движения, которые необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.
3. Понятие, которое относится ко всем физическим упражнениям, независимо от их кинематической, динамической и ритмической структуры, и характеризуется достигаемым результатом.
4. Характеристика совокупности показателей внутренней и внешней структуры двигательного действия, отражающая возможности достижения оптимального результата при максимальной затрате сил.

Вопрос № 137. Определяющее (главное) звено техники – это:

1. Определяющая часть показателей внутренней структуры двигательного действия.
2. Наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи.
3. Главная часть показателей внешней структуры двигательного действия.
4. Необходимое и достаточное условие выполнения двигательной задачи.

Вопрос № 138. Детали техники – это:

1. Индивидуальное выполнение движения в соответствии с морфологическими и функциональными особенностями исполнителя или группы исполнителей.
2. Второстепенные особенности движения, влияющие на его основной механизм, зависящие от морфологических особенностей исполнителя.

3. Второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма, зависящие от морфологических и функциональных особенностей исполнителя.

4. Неправильное выполнение движения, зависящее от морфологических и функциональных особенностей исполнителя или группы исполнителей.

Вопрос № 139. Основными фазами ациклических двигательных действий (толкание ядра, прыжок в длину с разбега и т. п.) в порядке их следования являются:

1. Начальная, динамическая, конечная.
2. Вступительная, подготовительная, основная.
3. Подготовительная, заключительная, основная.
4. Подготовительная, основная, заключительная.

Вопрос № 140. Какие пространственные, временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений представлены в таблице № 15? (Для этого пространственные характеристики обозначьте номером «1», временные – номером «2», пространственно-временные – номером «3»; динамические – номером «4» и запишите выбранные Вами номера ответов в соответствующие столбцы таблицы № 15).

Таблица 15 – Различные характеристики физических упражнений

Характеристика	№	Характеристика	№
1. Время движения.		8. Темп.	
2. Траектория криволинейная.		9. Направление движения.	
3. Ускорение.		10. Траектория прямолинейная.	
4. Оперативная поза.		11. Исходное положение.	
5. Длительность.		12. Скорость.	
6. Расстояние.		13. Пассивные силы.	
7. Активные силы.		14. Амплитуда движения	

Задание 5. Выберите один правильный, наиболее полный, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 141–149. Номера выбранных Вами ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 141. Ритм физического упражнения, выполняемого по заранее заданной стандартной программе – это:

1. Комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени

и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия.

2. Повторяемость целесообразно изменяющейся в зависимости от переменных условий выполнения физического упражнения системы пространственных, временных, пространственно-временных, динамических параметров с целью сохранения высокой его результативности.

3. Информативная характеристика уровня освоения техники физического упражнения, выполняемого по заранее заданной стандартной программе.

4. Показатель уровня освоения техники физического упражнения, выполняемого в трудно прогнозируемых и не прогнозируемых условиях двигательной деятельности.

Вопрос № 142. Темп физического упражнения – это:

1. Время, затраченное на выполнение физического упражнения.

2. Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений за единицу времени.

3. Комплексная характеристика, отражающая определенное соотношение между отдельными частями, фазами физического упражнения.

4. Совокупность черт движения, обуславливающих своеобразие внешних форм физического упражнения.

Вопрос № 143. Эффект физического упражнения характеризуют:

1. Результативность и эффективность техники физического упражнения.

2. Биохимические процессы, протекающие в организме.

3. Изменения психического состояния человека при выполнении физического упражнения.

4. Адаптивные процессы, протекающие в организме под влиянием физического упражнения.

Вопрос № 144. Ближайший эффект физического упражнения характеризуют:

1. Изменения, происходящие в организме занимающегося на следующий день после выполнения физических упражнений.

2. Изменения, происходящие в организме занимающегося до выполнения физического упражнения.

3. Изменения в организме занимающегося, происходящие непосредственно во время выполнения физического упражнения и функциональное состояние организма в момент его завершения.

4. Изменения, происходящие в организме занимающегося после серии занятий.

Вопрос № 145. Следовой эффект физических упражнений – это:

1. Результат воздействия физического упражнения, остающийся непосредственно после его выполнения и меняющийся в зависимости от динамики обусловленных им восстановительных и других процессов.
2. Результат долговременной адаптации, проявляющийся после нескольких месяцев систематических занятий.
3. Стойкие структурные изменения, происходящие в организме в ответ на воздействие физической нагрузки.
4. Результат реагирования организма на влияние некоторых факторов физического воспитания.

Вопрос № 146. Какая последовательность фаз следового эффекта приведена правильно?

1. Рабочая фаза, суперкомпенсаторная фаза, редуционная фаза.
2. Фаза относительной нормализации, суперкомпенсаторная фаза, редуционная фаза.
3. Суперкомпенсаторная фаза, рабочая фаза, редуционная фаза.
4. Редуционная фаза, фаза относительной нормализации, суперкомпенсаторная фаза.

Вопрос № 147. Кумулятивный эффект физических упражнений – это:

1. Результат реагирования организма на воздействие физических упражнений, выполненных в течение одного дня.
2. Стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.
3. Результат срочной адаптации организма в ответ на воздействие физической нагрузки, который зависит от направленности физических упражнений.
4. Производное совокупной нагрузки выполненных физических упражнений на занятии.

Вопрос № 148. Физическая нагрузка – это:

1. Внешняя мера физической работы, выполненной в процессе физических упражнений с целью обучения движениям и направленного развития двигательных способностей.
2. Вид физической работы, позволяющий решать задачи физического воспитания.
3. Дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

4. Внутренняя мера работы, выполненной в процессе использования физических упражнений с целью обучения движениям и направленного развития двигательных способностей.

Вопрос № 149. Компонентами нагрузки являются:

1. Сложность и величина нагрузки.
2. Работа и отдых.
3. Объем и интенсивность нагрузки.
4. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Задание 6. Выберите правильные и наиболее полные ответы на вопросы № 150–153. Номер одного ответа на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 150. Объем физической нагрузки – это:

1. Характеристика качества выполнения физического упражнения.
2. Характеристика эффективности выполнения физического упражнения.
3. Количественная характеристика суммарной работы, выполненной в процессе упражнения, занятия.

Вопрос № 151. Интенсивность физической нагрузки – это:

1. Характеристика количества подходов к снаряду.
2. Количественная характеристика напряженности работы в процессе выполнения физического упражнения.
3. Время выполнения физического упражнения.

Вопрос № 152. Внешнюю сторону нагрузки характеризует:

1. Степень увеличения частоты сердечных сокращений, вызванная выполненной работой.
2. Степень увеличения потребления кислорода, вызванная выполненной работой.
3. Совершенная работа в ее внешне выраженных показателях (объема и интенсивности).

Вопрос № 153. Внутреннюю сторону нагрузки характеризует:

1. Преодоленное расстояние во время бега на длинную дистанцию.
2. Количество подъемов штанги в заданное время.
3. Вызванные физической нагрузкой функциональные и связанные с ними изменения, происходящие в организме.

Задание 7. В таблице № 16 приведены ответы на вопросы № 154–157. Определите правильный, по Вашему мнению, ответ на каждый вопрос. Номера ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля в том порядке, в котором они записаны в таблице № 16.

Таблица 16 – Характеристики физической нагрузки

№	Показатели физической нагрузки
1	Количество повторений, подходов, длительность выполнения упражнения.
2	Общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня).
3	Скорость преодоления дистанции, темп выполнения упражнения.
4	Энергетическая стоимость упражнения.
5	Разовый вес отягощения.
6	Пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).
7	Общее число движений (циклов, действий, повторений)

Вопрос № 154. Какие показатели в таблице № 16 характеризуют объем физической нагрузки?

Вопрос № 155. Какие показатели в таблице № 16 характеризуют интенсивность физической нагрузки?

Вопрос № 156. Какие показатели в таблице № 16 характеризуют физическую нагрузку с внешней стороны?

Вопрос № 157. Какие показатели в таблице № 16 характеризуют физическую нагрузку с внутренней стороны?

Задание 8. Выберите правильные, наиболее точные ответы на вопросы № 158–159. Номер выбранного Вами ответа на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 158. В зависимости от того, в какой фазе восстановления после предыдущего упражнения выполняется следующее упражнение, различают следующие виды интервалов отдыха:

1. Достаточный, примерный, недостаточный.
2. Большой, малый, средний.
3. Ординарный, напряженный, минимакс.
4. Сильный, слабый, умеренный.

Вопрос № 159. В зависимости от того, в какой фазе восстановления после предыдущего занятия проводится следующее занятия, различают следующие виды интервалов между занятиями:

1. Большой, ординарный, средний.
2. Ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный.
3. Суперкомпенсаторный, напряженный, минимум.
4. Полный, неполный, экстремальный.

Задание 9. В таблице № 17 выберите правильные ответы на вопросы № 160–163. Номер выбранного Вами ответа на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Таблица 17 – Интервалы длительности упражнений, относящихся к различным зонам мощности

1. До 20 с	2. От 20–40 с до 5 мин	3. От 5 до 30 мин	4. Свыше 30 мин
------------	------------------------	-------------------	-----------------

Вопрос № 160. Какова длительность упражнений в зоне большой мощности?

Вопрос № 161. Какова длительность упражнений в зоне максимальной мощности?

Вопрос № 162. Какова длительность упражнений в зоне умеренной мощности?

Вопрос № 163. Какова длительность упражнений в зоне субмаксимальной мощности?

Задание 10. Выберите по одному правильному, наиболее точному ответу на вопросы № 164–168. Номера выбранных Вами ответов запишите в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 164. Какие факторы влияют на величину нагрузки при выполнении физических упражнений на занятии?

1. Условия занятия, наличие спортивного инвентаря, подготовленность учителя, тренера.
2. Показатели объема, интенсивности физической нагрузки, интервалы отдыха и подготовленность занимающихся к ее выполнению.
3. Установленные индивидуальные показатели объема физической нагрузки.
4. Подготовленность занимающихся к выполнению нагрузки заданной интенсивности.

Вопрос № 165. Какие факторы влияют на направленность физической нагрузки?

1. Содержание физических упражнений и методы их использования для решения педагогических задач.

2. Внешние и внутренние показатели содержания и формы физических упражнений.

3. Техника физического упражнения, уровень подготовленности занимающихся к ее выполнению.

4. Внутреннее содержание физических упражнений и использование факторов внешней среды.

Вопрос № 166. Тренированность – это:

1. Результат срочной адаптации, возникающий под влиянием физической нагрузки, выражающийся в повышении качества двигательной деятельности.

2. Это состояние, обусловленное кумулятивным эффектом, возникающим в результате воздействия физических нагрузок на организм, характеризующееся уровнем двигательных способностей и степенью овладения двигательными навыками.

3. Результат долговременной адаптации, возникающий в результате воздействия факторов окружающей среды на сердечно-сосудистую систему организма занимающегося.

4. Следовой эффект, возникающий в процессе направленного воздействия физических нагрузок на организм, вызывающих в нем адаптационные изменения.

Вопрос № 167. Перенос тренированности – это:

1. Такое явление, благодаря которому учитель может использовать высокие нагрузки с занимающимися среднего уровня подготовленности.

2. Такое явление, благодаря которому тренер использует достигнутый уровень тренированности лучших спортсменов как эталон для начинающих спортсменов.

3. Такое явление, когда под влиянием тренировки в упражнении «А» изменяется результат не только в этом упражнении, но и в упражнении «В», которое не применялось в тренировочном процессе, а при определенных условиях и в ряде других упражнений.

4. Такое явление, благодаря которому может наблюдаться высокий статистически достоверный уровень взаимосвязи результатов, показанных в ациклических и циклических упражнениях, при выполнении одинаковых по величине нагрузок.

Вопрос № 168. Основными видами переноса тренированности являются:

1. Перенос координационных и латентных способностей.
2. Перенос двигательных способностей и двигательных навыков.
3. Перенос кондиционных способностей и двигательных-творческих качеств.
4. Перенос психологических и двигательных способностей человека.

Задание 11. В таблице № 18 выберите все правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 169 и 170. Номера выбранных Вами ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля в том порядке, в каком они записаны в таблице № 18.

Таблица 18 – Разновидности переноса двигательных способностей и навыков

№	Показатели физической нагрузки		
	1	Однородный	6
2	Разнородный	7	Взаимный
3	Положительный	8	Однонаправленный
4	Отрицательный	9	Перекрестный
5	Косвенный	10	Двусторонний

Вопрос № 169. Какие разновидности переноса тренированности относятся к двигательным способностям?

Вопрос № 170. Какие разновидности переноса тренированности относятся к двигательным навыкам?

Задание 12. В таблице № 19 обозначьте специфические средства физического воспитания цифрой «1», неспецифические – «2». Ответы на вопрос № 171 запишите таблицу результатов экспресс-контроля строго в том порядке, в каком они записаны в таблице № 19.

Таблица 19 – Специфические, общепедагогические и ложные средства физического воспитания

№	Средства физического воспитания и ложные факторы		
	1	Оздоровительные силы природы.	5
2	Наглядность.	6	Средства словесного воздействия.

Окончание таблицы 19

3	Солнечная радиация.		7	Водная среда различной температуры.	
4	Свойства воздушной среды.		8	Физические упражнения	

Вопрос № 171. Какие из перечисленных в таблице № 19 средства физического воспитания являются специфическими, а какие неспецифическими?

Задание 13. Дайте правильные, по Вашему мнению, наиболее полные ответы на вопросы № 172–173. Номера ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 172. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:

1. Компоненты функционирования физического воспитания.
2. Средства и условия физического воспитания.
3. Естественные формы физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.

Вопрос № 173. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы на результат выполнения физических упражнений:

1. Влияют положительно.
2. Не влияют.
3. Влияют отрицательно.
4. Могут влиять положительно и отрицательно.

Тема 6. Методы физического воспитания

Задание 1. Выберите правильный, по Вашему мнению, ответ на вопрос № 174. Номер выбранного Вами ответа запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 174. Методы физического воспитания – это:

1. Способы организации занимающихся, обеспечивающие наиболее благоприятные условия для проведения занятий.
2. Способы применения средств физического воспитания и организации занимающихся, используемые при решении его задач.
3. Выполнение физических упражнений в соответствии с требованиями общедидактических принципов воспитания.
4. Регламентация деятельности занимающихся в процессе физического воспитания в соответствии с его принципами.

Задание 2. Выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопрос № 175 и запишите их в таблицу результатов экспресс-контроля строго в том порядке, в каком они записаны в таблице № 20.

Вопрос № 175. Какие из перечисленных в таблице № 20 методов физического воспитания являются специфическими, а какие неспецифическими? Специфические методы обозначьте цифрой «1», неспецифические – цифрой «2».

Таблица 20 – Методы физического воспитания

1. Словесного воздействия.	4. Соревновательный.
2. Игровой.	5. Наглядного воздействия.
3. Строго регламентированного упражнения.	

Задание 3. Выберите правильный и развернутый, по Вашему мнению, ответ на вопросы № 176–180. Номера выбранных ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 176. Методы строго регламентированного упражнения применяются:

1. В процессе формирования качеств личности и управления двигательными качествами.
2. В процессе обучения и направленного развития волевых качеств.
3. При организации учебного процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях.
4. В процессе обучения движениям и направленного развития двигательных способностей.

Вопрос № 177. Методы строго регламентированного упражнения определяют:

1. Использование физических упражнений в условиях соперничества с любым возрастным контингентом для направленного развития двигательных способностей.
2. Использование игровых моментов для повышения эмоциональности занятия, воспитания волевых качеств занимающихся, коллективизма и взаимовыручки.
3. Строгую регламентацию учебной деятельности занимающихся, обеспечивающую достижение планируемого обучающего, развивающего и воспитательного эффекта.
4. Вариативное дозирование нагрузки и отдыха при самостоятельном выполнении заданий учителя.

Вопрос № 178. При начальном разучивании техники физических упражнений используют методы:

1. Упрощенного и частичного обучения.
2. Расчлененно-конструктивного или целостно-конструктивного упражнения.
3. Стандартного или вариативного упражнения.
4. Сопряженного или избирательного воздействия.

Вопрос № 179. Метод расчлененно-конструктивного упражнения преимущественно применяется:

1. Для воспитания личностных качеств занимающихся в условиях строгой регламентации учебной деятельности.
2. Для разучивания сложного двигательного действия по частям с последующим объединением частей в целое.
3. Для организации занимающихся на занятии и направленного развития двигательных способностей.
4. Для направленного развития двигательных способностей и индивидуального дозирования нагрузки.

Вопрос № 180. Метод целостно-конструктивного упражнения преимущественно применяется:

1. Для направленного развития силовых способностей, требующих околораздельных физических усилий.
2. Для освоения техники двигательного действия в целостной структуре, без расчленения на отдельные части.
3. Для избирательного развития двигательных способностей и организации занимающихся на занятии.
4. Для разучивания действия по частям с дополнительными отягощениями и препятствиями.

Задание 4. Выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопрос № 181 и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля строго в том порядке, в каком они записаны в таблице № 21.

Вопрос № 181. Какие методы физического воспитания, из перечисленных в таблице № 21, относятся к методам строго регламентированного упражнения, применяемым для направленного развития двигательных способностей?

Таблица 21 – Методы физического воспитания

№	Методы
1	Вариативно-стандартного упражнения.
2	Вариативного непрерывного упражнения.
3	Метод целостно-конструктивного упражнения.
4	Игровой метод.
5	Стандартного непрерывного упражнения.
6	Вариативного интервального упражнения.
7	Стандартного интервального упражнения.
8	Метод расчлененно-конструктивного упражнения.
9	Соревновательный метод

Задание 5. Выберите правильные, наиболее полные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 182–192. Номера выбранных ответов запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Вопрос № 182. В соответствии с какими методами, перечисленными в таблице № 21, регламентирована физическая нагрузка в примерах, приведенных в таблице № 22. Правильные, по Вашему мнению, номера методов, приведенные в таблице № 21, запишите в таблицу результатов экспресс-контроля строго *в том порядке, в каком записаны выбранные Вами примеры регламентации нагрузки в таблице № 22.*

Таблица 22 – Примеры регламентации физической нагрузки в соответствии с методами строго регламентированного упражнения

Примеры регламентации физической нагрузки	№
1. Бег 400 м: на первом и третьем 100-метровых отрезках с околопредельной скоростью, на втором и четвертом – с умеренной скоростью.	
2. Получасовое плавание с постоянной скоростью.	
3. Повторное пробегание 200-метровой дистанции с околопредельной скоростью и с интервалами отдыха между повторениями 8 мин.	
4. Кроссовый бег с варьированием скорости на протяжении дистанции.	
5. Бег 800 м + 600 м + 400 м с интервалами активного отдыха между отрезками 5 мин	

Вопрос № 183. Характерной особенностью метода сопряженного воздействия является:

1. Избирательное развитие двигательных способностей и организация занимающихся на занятии.

2. Одновременное совершенствование техники выполнения физического упражнения и развитие проявляемых при его выполнении двигательных способностей.

3. Выполнение физического упражнения с целью повышения функциональных возможностей организма при разучивании техники выполнения физического упражнения.

4. Использование физического упражнения с целью последовательно развития различных двигательных способностей.

Вопрос № 184. Наиболее обобщенно нормированием физической нагрузки называется:

1. Процесс планирования количества физических упражнений, используемых на занятиях с различным контингентом.

2. Контроль над выполнением физических упражнений в соответствии с методом физического воспитания и индивидуальными особенностями занимающихся.

3. Процесс оценки внешних и внутренних параметров физической нагрузки, зависящий от степени утомления и интересов занимающихся.

4. Процесс регулирования параметров физической нагрузки в зависимости от педагогической задачи, условий ее решения в широком их понимании и метода физического воспитания, выбранного для ее решения.

Вопрос № 185. Круговая тренировка – это:

1. Метод физического воспитания, включающий частные методы обучения, воспитания физических и морально-волевых качеств занимающихся.

2. Форма организации учебного процесса и самостоятельных занятий, включающая обучение физическим упражнениям, воспитание двигательных способностей и элементы соревнования.

3. Комплексная организационно-методическая форма физической подготовки, включающая ряд частных методов регламентированного физического упражнения, направленных на развитие двигательных способностей.

4. Процесс повышения устойчивости навыков, способствующий их положительному переносу, позволяющий человеку расширить сферу своих двигательных возможностей.

Вопрос № 186. Круговая тренировка проводится:

1. По методам расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного непрерывного упражнения и интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

2. По методам непрерывного упражнения и интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха, направленным на развитие двигательных способностей.

3. По методам регламентированного физического упражнения, направленным на развитие двигательных способностей и обучение движениям.

4. По методам воспитания морально-волевых качеств, обучения двигательным действиям в соответствии с игровым и соревновательным методами.

Вопрос № 187. Какой интервал отдыха обеспечивает выполнение следующего упражнения в фазе недовосстановления работоспособности?

1. Экстремальный.
2. Полный.
3. Напряженный.
4. Ординарный.

Вопрос № 188. Какой интервал отдыха обеспечивает выполнение следующего упражнения в фазе восстановления работоспособности до исходного уровня?

1. Напряженный.
2. Экстремальный.
3. Жесткий.
4. Ординарный.

Вопрос № 189. Какой из перечисленных признаков не характерен для игрового метода?

1. «Сюжетная» организация.
2. Точное дозирование нагрузки и интервалов отдыха.
3. Разнообразие способов достижения цели.
4. Самостоятельность действий занимающихся.
5. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений.

6. Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки.

Вопрос № 190. Какие признаки характерны для соревновательного метода?

1. Точное дозирование нагрузки и отдыха.
2. Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества.
3. Твердо предписанная программа соревновательной деятельности.
4. Унификация предмета состязания и способов оценки достижения.
5. Повышенная психическая напряженность.
6. Ограниченные возможности точного дозирования нагрузки.

Вопрос № 191. К словесным методам относят:

1. Рассказ.
2. Инструктирование.
3. Сопроводительные пояснения.
4. Указания.
5. Демонстрация наглядных пособий.
6. Просмотр видеозаписей.

Вопрос № 192. Какие из перечисленных методов относят к наглядным методам?

1. Аутогенная тренировка.
2. Предметно-модельная и макетная демонстрация.
3. Кино- и видеодемонстрация.
4. Методы направленного «прочувствования» движения.
5. Указания и команды.
6. Методы лидирования и текущего сенсорного программирования.

Тема 7. Принципы физического воспитания

Вопрос № 193. Основополагающие принципы системы физического воспитания – это:

1. Нормативные акты, регламентирующие деятельность по отбору содержания физического воспитания и направленного его использования с целью разностороннего гармоничного развития личности.

2. Совокупность научно обоснованных документов и вытекающих из них требований к содержанию и построению физического воспитания, регулирующих практику физического воспитания.

3. Наиболее важные, краеугольные положения, которые, обобщенно отражая фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, направляют деятельность воспитателя и воспитуемых к намеченной цели.

4. Совокупность правовых научно обоснованных инструкций, регулирующих процесс воспитания в соответствии с физкультурной и спортивной этикой и закономерностями направленного использования физической культуры.

Задание 1. В таблице № 23 выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 194–196. Номера выбранных Вами ответов запишите в таблицу экспресс-контроля. Ответы на вопросы № 194–196 дайте строго в том порядке, в котором они зафиксированы в таблице № 23.

Таблица 23 – Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

1. Доступности и индивидуализации.
2. Непрерывности процесса физического воспитания.
3. Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности).
4. Всестороннего гармонического развития личности.
5. Систематичности.
6. Наглядности.
7. Адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.
8. Оздоровительной направленности.
9. Возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.
10. Сознательности и активности.
11. Прикладности.
12. Системного чередования нагрузок и отдыха.
13. Циклического построения системы занятий

Вопрос № 194. Какие принципы отражают воспитательную стратегию общества и являются главными принципами системы физического воспитания?

Вопрос № 195. Какие принципы являются общеметодическими?

Вопрос № 196. Какие принципы отражают специфические закономерности построения физического воспитания?

Задание 2. Выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы № 197–206. Номера выбранных Вами ответов запишите в таблицу экспресс-контроля темы № 7 строго в том порядке, в котором они зафиксированы в ответах на каждый вопрос.

Вопрос № 197. К реализации принципа доступности и индивидуализации относятся требования:

1. Дифференцировать тренировочные и не дифференцировать учебные задания с учетом возможностей занимающихся.
2. Строго соблюдать соответствие между возможностями занимающихся и трудностями выполнения упражнения.
3. Учитывать гетерохронность восстановления после выполнения наиболее сложных заданий.

4. Распределять учебный материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило своего рода индивидуальной ступенькой к следующему занятию, подводящей кратчайшим путем к освоению его материала.

5. Последовательно обеспечивать методические условия доступности, следуя от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

6. Определяя меру доступного, руководствоваться программными и нормативными требованиями.

Вопрос № 198. К реализации принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий относятся требования:

1. Регулярно применять пиковую динамику нагрузок.

2. Обеспечивать эффективность физического воспитания на основе последовательной реализации все более сложных двигательных задач, планомерного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности сопряженных с нею нагрузок.

3. Регулярно обновлять состав упражнений и условия их выполнения таким образом, чтобы они требовали возрастающих проявлений двигательных и связанных с ними способностей.

4. Обеспечивать повышение развивающего воздействия физического воспитания путем повышения требований к уровню методической подготовленности учащихся.

5. Последовательно соблюдать непрерывность физического воспитания, не допуская неоправданных перерывов в занятиях.

Вопрос № 199. К реализации принципа адаптивного сбалансирования динамики тренировочных нагрузок относятся требования:

1. Суммарная нагрузка должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье.

2. Считать сбалансированными лишь такие нагрузки, регулярное применение которых вызывает явление перетренированности.

3. Считать типичными формами динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания линейно-восходящую, ступенчато-восходящую и волнообразную динамику.

4. Степень очередного повышения параметров суммарной нагрузки должна быть тем меньше, чем выше достигнутый уровень общей физической подготовленности и тренированности.

5. По мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение ее параметров.

Вопрос № 200. К реализации принципа всестороннего гармонического развития личности относятся требования:

1. Учитывать гетерохронность протекания восстановительных процессов у учащихся младшего школьного возраста.
2. Обеспечивать связь физического воспитания с нравственным, интеллектуальным, эстетическим воспитанием.
3. Изучать и учитывать в процессе физического воспитания интересы и потребности занимающихся и их родителей для планирования содержания уроков в школе.
4. Соблюдать в процессе физического воспитания единство общей и специальной физической подготовки.
5. Обеспечивать разносторонность развития двигательных способностей и формирование богатого индивидуального фонда двигательных умений и навыков.

Вопрос № 201. Какие требования относятся к реализации принципа систематичности?

1. Процесс физического воспитания должен проводиться систематически при любых погодных условиях.
2. Последовательно соблюдать непрерывность физического воспитания, не допуская неоправданных перерывов в занятиях.
3. Систематически планировать предельные физические нагрузки для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.
4. Рационально чередовать нагрузку и отдых.
5. Последовательность занятий должна быть такой, чтобы сохранялась взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Вопрос № 202. Какие требования относятся к реализации принципа наглядности?

1. Наглядность должна быть обязательным условием развития волевых качеств занимающихся.
2. Систематически применять разнообразные формы наглядности и находить наиболее оправданные соотношения в их использовании.
3. Наглядность должна быть обязательным условием методики обучения двигательным действиям.
4. Показ физического упражнения должен осуществляться без комментариев учителя.
5. Искать разумное соотношение наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Вопрос № 203. Какие требования относятся к реализации принципа оздоровительной направленности физической культуры?

1. Рационально нормировать и регулировать физические нагрузки в соответствии с закономерностями достижения оздоровительного эффекта.

2. Рационально нормировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями возникновения, развития и лечения патологического процесса.

3. При выборе средств и методов физического воспитания исходить из их оздоровительной ценности.

4. Обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля.

5. Использовать физические нагрузки как универсальное средство лечения всех болезней.

Вопрос № 204. Какие требования относятся к реализации принципа прикладности?

1. Включать в содержание физкультурных и спортивных занятий для развития двигательных способностей упражнения и способы деятельности, имитирующие профессионально-прикладные действия.

2. Всемерно использовать возможности, предоставляемые физической культурой и спортом для трудового и патриотического воспитания.

3. Формировать и совершенствовать индивидуальные умения и навыки, полезные в жизни, развивать жизненно важные двигательные способности.

4. Обеспечивать максимальный прикладный эффект физического воспитания.

5. Обеспечивать связь физического воспитания с нравственным, интеллектуальным, эстетическим воспитанием.

Вопрос № 205. Какие требования относятся к реализации принципа сознательности и активности?

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

2. Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

3. Устанавливать строгий контроль над выполнением домашних заданий в духе авторитарной педагогики, используя методы поощрения и наказания.

4. Использовать методы принуждения в случае недостаточно активного отношения к занятиям как одну из форм повышения учебной активности.

5. Мотивировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

Вопрос № 206. Какие из перечисленных положений соответствуют содержанию и требованиям принципа возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания?

1. Определять стратегию и технологию преимущественной направленности физического воспитания на отдельных этапах многолетних занятий в соответствии с возрастными стадиями развития человека, условиями его жизни и деятельности.

2. Разрабатывать содержание и последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания на различных стадиях онтогенеза независимо от этнической принадлежности, руководствуясь данными, полученными в различных климатогеографических условиях.

3. Рационально нормировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями возникновения, развития и лечения болезненного процесса или коррекции патологического состояния.

4. Обеспечивать посредством физического воспитания гармоническое развитие двигательных способностей, совершенствование вегетативных и моторных функций организма в процессе онтогенеза.

5. Обеспечивать преемственность задач, используемых средств и методов физического воспитания на каждом возрастном этапе развития человека.

Задание 3. Установите правильные ответы на вопросы № 207–210 и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 207. Какие из названий перечисленных циклов занятий, сложившиеся в физическом воспитании, сформулированы правильно?

1. Макроциклы.
2. Наноциклы.
3. Микроциклы.
4. Мегоциклы.
5. Килоциклы.
6. Мезоциклы.

Вопрос № 208. Какой из перечисленных в вопросе № 207 циклов занятий длится примерно от 2–3 дней до 7–10 дней?

Вопрос № 209. Какой из перечисленных в вопросе № 207 циклов занятий длится примерно около месяца?

Вопрос № 210. Какой из перечисленных в вопросе № 207 циклов может длиться от нескольких месяцев до года?

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании

Задание 1. Выберите один правильный, по Вашему мнению, вариант ответа на вопросы № 211–215 и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 211. Относительно обособленный элемент процесса физического воспитания, направленный на решение задач образования, воспитания, оздоровления – это:

1. Труд.
2. Занятие.
3. Практика.
4. Теория.
5. Действие.

Вопрос № 212. Взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия представляет собой:

1. Состав занятия.
2. Метод занятия.
3. Цикл занятия.
4. Процесс занятия.
5. Форму занятия.

Вопрос № 213. Задачи и состав упражнений, деятельность педагога и занимающихся, физиологические и психические процессы, происходящие в процессе занятия физической культурой, представляют собой:

1. Содержание занятия.
2. Форму занятия.
3. Процесс занятия.
4. Состав занятия.
5. Структуру занятия.

Вопрос № 214. Взаимное расположение частей занятия и их соотношение называют:

1. Составом занятия.
2. Структурой занятия.
3. Циклом занятия.
4. Процессом занятия.
5. Методом занятия.

Вопрос № 215. Все многообразие форм занятий, используемых в физическом воспитании, делят на:

1. Спортивные и физкультурные.
2. Глобальные и региональные.
3. Урочные и неурочные.
4. Олимпийские и параолимпийские.
5. Профессиональные и любительские.

Задание 2. В таблице № 24 представлены формы построения занятий в физическом воспитании. Обозначьте цифрой «1» урочные формы занятий, цифрой «2» – неурочные, и запишите выбранные Вами номера ответов в соответствующие столбцы представленной таблицы № 24. Ответы на вопросы № 216–218 запишите в таблицу результатов экспресс-контроля строго в том порядке, в каком они записаны в таблице № 24.

Таблица 24 – Формы построения занятий в физическом воспитании

Формы построения занятий в физическом воспитании					
1	Урок физической культуры.		6	Физкультпауза.	
2	Утренняя гимнастика.		7	Тренировочное занятие.	
3	Соревновательные формы.		8	Физкультурно-рекреативные занятия.	
4	Физкультминутка.		9	Подвижная перемена.	
5	Самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных.		10	Вводная гимнастика	

Вопрос № 216. Какие из представленных в таблице № 24 форм построения занятий в физическом воспитании относятся к урочным, а какие к неурочным?

Вопрос № 217. Какие из представленных в таблице № 24 форм построения занятий относятся к малым формам?

Вопрос № 218. Какие из представленных в таблице № 24 форм построения занятий относятся к крупным формам?

Задание 3. Выберите один правильный, по Вашему мнению, вариант ответа на вопросы № 219–221 и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 219. Все неурочные формы построения занятий в физическом воспитании в зависимости от их продолжительности делят на:

1. Глобальные и локальные.
2. Крупные и малые.
3. Большие и малые.
4. Длительные и короткие.
5. Макрозанятия и микрозанятия.

Вопрос № 220. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании в зависимости от численного состава делят на:

1. Личные, групповые, командные.
2. Самостоятельные, с партнером, в команде.
3. Городские, национальные, международные.
4. Единоличные, парные, массовые.
5. Индивидуальные, групповые, массовые.

Вопрос № 221. В зависимости от количества решаемых в основной части урока физической культуры задач выделяют следующие типы уроков:

1. Многозадачные, однозадачные.
2. Оздоровительные, образовательные.
3. Комплексной направленности, избирательной направленности.
4. Прикладной направленности, базовой направленности.
5. Смешанные, узконаправленные.

Задание 4. Внимательно прочитайте вопросы № 222–223. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 25) и запишите их в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 25 – Варианты ответов на вопросы № 222–223

1. Наличием расписания занятий.	5. Более узким содержанием, менее сложной структурой занятий.
2. Самостоятельной организацией деятельности.	6. Наличием педагога.
3. Содержание занятий определяется учебной программой.	7. Относительно постоянным и однородным составом занимающихся.
4. Добровольностью.	8. Трехчастной структурой

Вопрос № 222. Урочные формы построения занятий в физическом воспитании характеризуются...

Вопрос № 223. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании характеризуются...

Задание 5. Выберите один правильный, по Вашему мнению, вариант ответа на вопросы № 224–226 и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 224. Современный урок физической культуры имеет:

1. Двухчастную структуру.
2. Трехчастную структуру.
3. Четырехчастную структуру.
4. Пятичастную структуру.
5. Шестичастную структуру.

Вопрос № 225. Основной причиной выделения частей в структуре урока физической культуры является:

1. Рациональная организация деятельности занимающихся.
2. Направленность физических нагрузок, используемых на занятии.
3. Согласованность и преемственность задач, решаемых на занятии.
4. Динамика работоспособности занимающихся в процессе двигательной деятельности.
5. Уровень подготовленности занимающихся и учителя.

Вопрос № 226. Зоны динамики работоспособности занимающегося в процессе урока физической культуры изменяются в следующей последовательности:

1. Зона снижения работоспособности, зона предрабочих сдвигов, зона вработывания, зона относительно устойчивого состояния.
2. Зона относительно устойчивого состояния, зона вработывания, зона предрабочих сдвигов, зона снижения работоспособности.
3. Зона вработывания, зона снижения работоспособности, зона относительно устойчивого состояния, зона предрабочих сдвигов.
4. Зона предрабочих сдвигов, зона вработывания, зона относительно устойчивого состояния, зона снижения работоспособности.
5. Зона вработывания, зона относительно устойчивого состояния, зона предрабочих сдвигов, зона снижения работоспособности.

Задание 6. Внимательно прочитайте вопросы № 227–230. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 26) и запишите их в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов в таблице есть неправильные!

Таблица 26 – Варианты ответов на вопросы № 227–230

1. Подготовительная.	5. Рабочая.
2. Разминочная.	6. Заминочная.
3. Основная.	7. Нагрузочная.
4. Заключительная.	8. Завершающая

Вопрос № 227. Какие части выделяют в структуре урока?

Вопрос № 228. В какой части урока необходимо повысить функциональные возможности организма занимающихся для предстоящей основной деятельности?

Вопрос № 229. В какой части урока планируется решение самых сложных задач и использование больших физических нагрузок?

Вопрос № 230. В какой части урока происходит снижение функциональных возможностей организма занимающихся до состояния близкого к исходному?

Вопрос № 231. На урок по физической культуре целесообразно планировать:

1. От 1 до 2 основных задач.
2. От 2 до 4 основных задач.
3. От 4 до 6 основных задач.
4. От 3 до 7 основных задач.
5. От 3 до 5 основных задач.

Задание 7. Внимательно прочитайте вопросы № 232–234. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 27) и запишите их в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 27 – Варианты ответов на вопросы № 232–234

1. Организация занимающихся.	6. Сообщение домашнего задания.
2. Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.	7. Контроль уровня освоения двигательных навыков.
3. Обеспечение специальной готовности к первому виду основных упражнений.	8. Обучение двигательным действиям.

Окончание таблицы 27

4. Подведение итогов занятия.	9. Развитие двигательных способностей.
5. Формирование теоретических знаний.	10. Восстановление

Вопрос № 232. Какие задачи решаются в подготовительной части урока физической культуры?

Вопрос № 233. Какие задачи решаются в основной части урока физической культуры?

Вопрос № 234. Какие задачи решаются в заключительной части урока физической культуры?

Задание 8. Выберите правильные ответы на вопрос № 235 и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 235. Рациональная последовательность решения задач на уроке физической культуры:

1. Ознакомление → разучивание → закрепление → совершенствование.
2. Совершенствование → закрепление → ознакомление → разучивание.
3. Скоростные способности → силовые способности → выносливость.
4. Выносливость → скоростные способности → силовые способности.
5. Анаэробно-алактатные нагрузки → анаэробно-лактатные → аэробные.

Задание 9. Внимательно прочитайте вопросы № 236–243. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 28) и запишите их в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов в таблице есть неправильные!

Таблица 28 – Варианты ответов на вопросы № 236–243

1. Фронтальный метод.	4. Круговая тренировка.
2. Индивидуальный метод.	5. Метод дополнительных заданий.
3. Групповой метод.	6. Сагиттальный метод

Вопрос № 236. Какие методы организации занимающихся на уроке выделяют в физическом воспитании?

Вопрос № 237. Какой метод организации занимающихся предусматривает одновременное выполнение всеми учащимися одного и того же задания?

Вопрос № 238. Какой метод организации занимающихся предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах различных или одинаковых заданий с разной дозировкой нагрузки?

Вопрос № 239. Какой метод организации занимающихся предусматривает одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определяемого учителем с учетом индивидуальных возможностей учеников?

Вопрос № 240. Какой метод организации занимающихся предусматривает выполнение хорошо изученных упражнений по станциям, расположенным по замкнутому контуру для развития двигательных способностей?

Вопрос № 241. Какой метод организации занимающихся предусматривает выполнение дополнительного упражнения в облегченных условиях или подготовительного упражнения после основного задания?

Вопрос № 242. При использовании какого метода организации занимающихся на уроке физической культуры затруднен индивидуальный подход?

Вопрос № 243. При использовании какого метода организации занимающихся на уроке физической культуры затруднен педагогический контроль?

Задание 10. Выберите все правильные, по Вашему мнению, варианты ответов и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 244. Малые формы построения занятий в физическом воспитании характеризуются:

1. Широкой направленностью.
2. Узкой направленностью.
3. Небольшой продолжительностью.
4. Высоким уровнем функциональных нагрузок.
5. Невысоким уровнем функциональных нагрузок.

Задание 11. Внимательно прочитайте вопросы № 245–247. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 29) и запишите их в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 29 – Варианты ответов на вопросы № 245–247

1. Вводная гимнастика.	4. Физкультпауза.
2. Гигиеническая гимнастика.	5. Микропауза активного отдыха
3. Физкультминутка.	

Вопрос № 245. Какая малая форма неурочных занятий направлена на оптимизацию перехода от сна к повседневной жизнедеятельности?

Вопрос № 246. Какая малая форма неурочных занятий направлена на активизацию функциональных систем организма для эффективного выполнения последующих рабочих операций и сокращение периода вработывания?

Вопрос № 247. Какие малые формы неурочных занятий включают кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые для активного отдыха в интервалах, специально выделяемые в процессе труда, учебы?

Задание 12. В таблице № 30 выберите правильные ответы на вопросы № 248–252. Номер выбранного Вами ответа на каждый вопрос запишите в таблицу результатов экспресс-контроля.

Таблица 30 – Варианты ответов на вопросы № 248–252

1. 20–30 с	2. 1–2 мин	3. 5–7 мин	4. 10–15 мин
------------	------------	------------	--------------

Вопрос № 248. Какова продолжительность физкультминутки?

Вопрос № 249. Какова продолжительность физкультпаузы и вводной гимнастики?

Вопрос № 250. Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?

Вопрос № 251. Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?

Задание 13. Выберите все правильные, по Вашему мнению, варианты ответов и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 252. К соревновательным формам занятий относятся:

1. Воспитательные уроки.
2. Образовательные уроки.
3. Контрольные уроки.
4. Тренировочные занятия.
5. Соревнования.

Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании

Задание 1. Выберите один правильный, по Вашему мнению, вариант ответа на вопросы № 253–254 и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 253. Планирование в физическом воспитании – это:

1. Отбор научно-методической документации для анализа результатов физического воспитания и определение перспективных направлений деятельности.
2. Систематизация педагогического опыта с целью повышения качества образовательного процесса на уроках физической культуры.
3. Система мероприятий, направленная на проверку запланированных показателей физического воспитания педагогом для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.
4. Вид деятельности учителя физической культуры, включающий проектирование и документальное оформление содержания и последовательности действий для решения задач физического воспитания.

Вопрос № 254. Функции педагогического планирования заключаются в:

1. Оценке и систематизации научных данных.
2. Предвидении ожидаемого результата и проектировании процесса.
3. Наблюдении и оценивании результатов деятельности.
4. Разработке тестовых заданий и их апробации.
5. Контроле результатов деятельности и их анализе.

Задание 2. Выберите правильные ответы на вопрос № 255 и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 255. Предпосылками планирования физического воспитания выступают:

1. Научные знания.
2. Данные положительного практического опыта.
3. Исходные данные о контингенте занимающихся.
4. Материально-техническая база.
5. Данные о составе семьи.
6. Климато-географические условия.

Задание 3. Внимательно прочитайте вопросы № 256–263. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 31) и запишите их в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов в таблице есть неправильные!

Таблица 31 – Варианты ответов на вопросы № 256–263

1. Научность.	6. Реальность.
2. Прерывистость.	7. Наглядность.
3. Преимственность (согласованность).	8. Перспективность.
4. Целенаправленность.	9. Самостоятельность.
5. Конкретность.	10. Стандартность

Вопрос № 256. Какие требования предъявляются к планированию в физическом воспитании?

Вопрос № 257. В основе какого требования к планированию заложены научные знания, отраженные в принципах физического воспитания?

Вопрос № 258. Какое требование к планированию предусматривает соответствие разработанного документа нормативным и программным документам?

Вопрос № 259. Какое требование к планированию предусматривает учет имеющихся материально-технических, климатических и финансовых условий, контингента занимающихся, а также методическую подготовку педагога?

Вопрос № 260. В основе какого требования к планированию прогнозируемые показатели должны иметь конкретную направленность по срокам выполнения и по содержанию?

Вопрос № 261. Какое требование к планированию предусматривает рациональную последовательность в изучении различных видов упражнений?

Вопрос № 262. Какое требование к планированию предполагает прогнозирование результатов с учетом нормативных требований учебных программ, условий занятий и возможностей занимающихся?

Вопрос № 263. Какое требование к планированию предполагает наличие наглядно оформленных документов планирования?

Задание 4. Внимательно прочитайте вопросы № 264–267. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 32) и запишите их в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов в таблице есть неправильные!

Таблица 32 – Варианты ответов на вопросы № 264–267

1. Глобальное планирование.	5. Этапное планирование.
2. Перспективное планирование.	6. Оперативное планирование.
3. Локальное планирование.	7. Региональное планирование.
4. Ежедневное планирование.	8. Тотальное планирование

Вопрос № 264. Какие виды планирования в зависимости от временных масштабов выделяют в физическом воспитании?

Вопрос № 265. Долгосрочное планирование – от одного года до нескольких лет, определяющее направленность, цель, обобщенное содержание и контрольные нормативы физического воспитания – это...

Вопрос № 266. Среднесрочное планирование на учебную четверть, отличающееся достаточной конкретностью по реализации задач и последовательностью использования средств для их решения – это...

Вопрос № 267. Краткосрочное планирование на неделю или одно занятие, отличающееся конкретным указанием задач и рациональным распределением изучаемого учебного материала – это...

Задание 5. Внимательно прочитайте вопросы № 268–270. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 33) и запишите их в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 33 – Варианты ответов на вопросы № 268–270

1. Годовой план-график.	4. План-конспект занятия.
2. Поурочный план-график на четверть.	5. План-график на месяц.
3. План на пять лет.	6. План на неделю

Вопрос № 268. Какой документ планирования является перспективным?

Вопрос № 269. Какой документ планирования является этапным?

Вопрос № 270. Какой документ планирования является оперативным?

Задание 6. Выберите один правильный, по Вашему мнению, вариант ответа на вопросы № 271–272 и запишите его номер в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 271. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания педагогом для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.
2. Анализ всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов.
3. Оценивание по установленным критериям сформированности двигательных умений и навыков.
4. Целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в контролируемых условиях, позволяющее измерять характеристики педагогического процесса.

Вопрос № 272. Основными объектами педагогического контроля в физическом воспитании являются:

1. Занимающиеся.
2. Педагог.
3. Родители.
4. Условия занятий.
5. Директор.
6. Завуч.

Задание 7. Внимательно прочитайте вопросы № 273–279. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 34) и запишите их в таблицу экспресс-контроля. Среди ответов в таблице есть неправильные!

Таблица 34 – Варианты ответов на вопросы № 273–279

1. Самоконтроль.	5. Текущий.
2. Биологический.	6. Социальный.
3. Итоговый.	7. Этапный.
4. Предварительный.	8. Оперативный

Вопрос № 273. Какие виды педагогического контроля в зависимости от временных параметров выделяют в физическом воспитании?

Вопрос № 274. Какой вид педагогического контроля проводится в начале учебного года для оценки состава занимающихся и определения их готовности к предстоящим занятиям?

Вопрос № 275. Какой вид педагогического контроля предназначен для определения срочного тренировочного эффекта непосредственно на учебном занятии?

Вопрос № 276. Какой вид педагогического контроля проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия или серии занятий?

Вопрос № 277. Какой вид педагогического контроля служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного мезоцикла, этапа, четверти?

Вопрос № 278. Какой вид педагогического контроля проводится в конце учебного года для определения выполнения запланированных цели и задач?

Вопрос № 279. Какой вид педагогического контроля включает самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями?

Задание 8. Выберите правильные, по Вашему мнению, варианты ответов на вопросы № 280–285 и запишите их номера в таблицу экспресс-контроля.

Вопрос № 280. Основные формы педагогического контроля (в зависимости от количества занимающихся), используемые на практических занятиях в физическом воспитании:

1. Фронтальная, промежуточная.
2. Групповая, индивидуальная.
3. Последовательная, параллельная.
4. Текущая, оперативная.
5. Массовая, частная.

Вопрос № 281. Методы педагогического контроля, применяемые в физическом воспитании:

1. Тестирование.
2. Анализ урока.
3. Пульсометрия.
4. Хронометрирование.
5. Планирование.

Вопрос № 282. Хронометрирование урока проводится для:

1. Оценки продолжительности урока.
2. Оценки учащихся на уроке.
3. Оценки условий урока.
4. Оценки объема урока.
5. Оценки плотности урока.

Вопрос № 283. Для оценки реакции организма занимающегося на физическую нагрузку, применяемую на уроке физической культуры, используется:

1. Тестирование.
2. Кинезометрия.
3. Пульсометрия.
4. Хронометрирование.
5. Динамометрия.

Вопрос № 284. Учитель физической культуры имеет право заниматься с учащимися, прошедшими:

1. Педагогический контроль.
2. Психологический контроль.
3. Биологический контроль.
4. Самоконтроль.
5. Врачебный контроль.

Вопрос № 285. Учащиеся образовательных учреждений распределяются учителем физической культуры по состоянию здоровья на медицинские группы:

1. Основная, подготовительная, спортивная, адаптивная физическая культура.
2. Общая, специальная, спортивная, профилактическая физическая культура.
3. Основная, подготовительная, специальная медицинская, лечебная физическая культура.
4. Базовая, вариативная, промежуточная, прикладная физическая культура.

Задание 9. Внимательно прочитайте вопросы № 286–287. Выберите верные, по Вашему мнению, ответы (варианты ответов представлены в таблице № 34) и запишите их в таблицу экспресс-контроля.

Таблица 35 – Варианты ответов на вопросы № 286–287

1. Настроение.	6. Аппетит.
2. Самочувствие.	7. Работоспособность.
3. Утомление.	8. Пульс.
4. Сон.	9. Масса тела.
5. Частота дыхания.	10. Артериальное давление

Вопрос № 286. Какие показатели самоконтроля относятся к субъективным?

Вопрос № 287. Какие показатели самоконтроля относятся к объективным?

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев. 4-е изд.стер. – М.: Издательство «Лань», 2004. – 160 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., (Корифеи спортивной науки).
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / Л. П. Матвеев. –4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учр. высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Дополнительная

6. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: введение, методология, следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – С. 12–233.
7. Основы теории и методики физического воспитания / А. А. Гужаловский [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М., 1986. – 352 с.
8. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта / Под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит-ра, 2003. – 423 с.
9. Кряж, В. Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В. Н. Кряж, В. Староста // Ученые записки: сб. науч. тр. – Вып. 5. – Минск: АФ-ВиС РБ, 2002. – С. 252–258.
10. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск, 2001. – С. 7–82.
11. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск: Выш. шк., 1982. – 120 с.
12. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
13. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦИФК, 1992. – 122 с.
14. Пономарев, Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.
15. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

ТАБЛИЦЫ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 1

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Дата _____

Отметка _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	14	15	16	17	18	19
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов тематического экспресс-контроля знаний по теме № 2
Вариант 1**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
21	
23	
25	
27	
29	
31	
33	
35	
37	
39	
41	
43	
45	
47	
49	
51	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	10	11	12	13	14	15
Отметка	4	5	6	7	8	9

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 2
Вариант 2

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
22	
24	
26	
28	
30	
32	
34	
36	
38	
40	
42	
44	
46	
48	
50	
52	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Дата _____

Отметка _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	14	16	17	18	19	20
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 3
Вариант 1**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
53	
53	
53	
53	
55	
57	
59	
61	
63	
65	
67	
69	
69	
71	
71	
73	
73	
75	
75	
77	
77	
79	
81	
83	
85	
87	
89	
91	
93	
95	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	22	24	26	28	29	30
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 3
Вариант 2**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
54	
56	
58	
60	
62	
64	
66	
68	
70	
72	
74	
76	
78	
80	
82	
84	
86	
88	
90	
92	
94	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	23	24	26	28	30	32
Отметка	4	5	6	7	8	9

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 4

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
96	
97	
98	
99	
100	
101	
102	
103	
104	
105	
106	
107	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	10	11	12	13	14	15
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 5
Вариант 1**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
108	
111	
114	
117	
120	
123	
126	
129	
132	
135	
139	
142	
145	
148	
151	
154	
158	
160	
162	
165	
168	
169	
172	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	22	23	25	26	28	30
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 5
Вариант 2**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
109	
112	
115	
118	
121	
124	
127	
130	
133	
136	
138	
143	
146	
149	
152	
155	
157	
163	
166	
170	
173	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	22	23	25	26	28	30
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 5
Вариант 3**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
110	
113	
116	
119	
122	
125	
128	
131	
134	
137	
141	
144	
147	
150	
153	
156	
159	
161	
164	
167	
171	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	22	23	25	26	28	30
Отметка	4	5	6	7	8	9

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 6

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
174	
175	
176	
177	
178	
179	
180	
181	
182	
183	
184	
185	
186	
187	
188	
189	
190	
191	
192	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	28	30	32	34	36	38
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 7
Вариант 1**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
194	
196	
198	
200	
202	
204	
206	
208	
210	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	18	20	21	22	23	24
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 7
Вариант 2**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
193	
195	
197	
199	
201	
203	
205	
207	
209	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	18	20	21	22	23	24
Отметка	4	5	6	7	8	9

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 8
Вариант 1

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
211	
214	
217	
219	
221	
223	
226	
229	
232	
235	
238	
241	
244	
247	
250	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Дата _____

Отметка _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	17	20	21	22	24	25
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 8
Вариант 2**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
213	
216	
225	
228	
231	
234	
237	
240	
243	
246	
249	
152	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	17	20	21	22	24	25
Отметка	4	5	6	7	8	9

Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 8
Вариант 3

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
212	
215	
218	
220	
222	
224	
227	
230	
233	
236	
239	
242	
245	
248	
251	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	17	20	21	22	24	25
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 9
Вариант 1**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
253	
255	
257	
259	
261	
263	
265	
267	
269	
271	
273	
275	
277	
279	

№ вопроса	№ ответа
281	
283	
285	
287	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	17	20	21	22	24	25
Отметка	4	5	6	7	8	9

**Таблица результатов экспресс-контроля знаний по теме № 9
Вариант 2**

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
254	
256	
258	
260	
262	
264	
266	
268	
270	
272	
274	

№ вопроса	№ ответа
276	
278	
280	
282	
284	
286	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	17	20	21	22	24	25
Отметка	4	5	6	7	8	9

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ

Вариант 1

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа	№ вопроса	№ ответа
6			
11		191	
16			
21			
41			
46		196	
61			
71			
76			
81			
91		201	
96			
106		206	
121			
126			
136		213	
141		221	
161		229	
174		237	
181		253	
		265	
		274	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	34	37	39	42	44	47
Отметка	4	5	6	7	8	9

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ
Вариант 2

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа	№ вопроса	№ ответа
7		182	
12			
17			
22			
37			
42		192	
52			
57			
77		197	
87			
92			
97			
107		202	
			207
122			
142		214	
147		224	
152		230	
162		238	
172		254	
177		266	
		275	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	34	37	39	42	44	47
Отметка	4	5	6	7	8	9

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ

Вариант 3

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа
8	
13	
18	
28	
33	
43	
48	
63	
68	
73	
78	
88	
98	
108	
128	
138	
143	
155	
155	
163	
173	

№ вопроса	№ ответа
175	
185	
188	
195	
193	
203	
208	
215	
225	
232	
239	
257	
267	
276	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	34	37	39	42	44	47
Отметка	4	5	6	7	8	9

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ
Вариант 4

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс ____ Учебная группа ____

№ вопроса	№ ответа
9	
14	
19	
24	
39	
49	
68	
74	
79	
104	
107	
119	
124	
129	
137	
139	
144	
154	

№ вопроса	№ ответа
159	
168	
174	
179	
189	
194	
199	
204	
209	
219	
226	
240	
245	
259	
268	
277	

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	34	37	39	42	44	47
Отметка	4	5	6	7	8	9

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ

Вариант 5

Ф.И.О. студента _____ Факультет _____ Курс _____ Учебная группа _____

№ вопроса	№ ответа	№ вопроса	№ ответа
10		180	
15		183	
20		185	
25		190	
35			
45			
55			
65			
70		200	
75			
85			
90		205	
105			
123		220	
125		228	
135		241	
148		246	
150		261	
155		269	
		287	
165			
168			

Подпись студента _____

Количество правильных ответов _____

Отметка _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

Шкала отметок

Правильные ответы	34	37	39	42	44	47
Отметка	4	5	6	7	8	9

Учебное издание

Общие основы теории и методики физического воспитания (экспресс-контроль знаний)

Составители:

Журович Наталья Владимировна

Слишина Татьяна Леонидовна

Ступень Марина Петровна и др.

Практикум

2-е издание, стереотипное

Под общей редакцией М. П. Ступень

Корректор *Н. С. Геращенко*

Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 15.09.2025. Формат 60×84/16. Бумага офисная.
Ризография. Усл. печ. л. 5,34. Уч.-изд. л. 2,93. Тираж 200 экз. Заказ 95.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.