

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Практическое руководство

для студентов 2–3 курсов  
специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Составитель **С. А. Иванов**

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2013

УДК 796.01(076)

ББК 75.1я73

Т 338

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент В. С. Лемешков;  
кафедра теории и методики физической культуры  
учреждения образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

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

**Теория и методика физического воспитания:** методические  
Т 338 основы физического воспитания: практ. рук-во / сост.:  
С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т  
им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 44 с.  
ISBN 978-985-439-741-2

В практическом руководстве с целью формирования у студентов  
умений и навыков по воспитанию индивидуальной физической культуры  
личности учащихся в образовательной системе приводятся контрольные  
тесты, задания для самостоятельной работы по «Методическим основам  
физического воспитания».

Адресовано студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая куль-  
тура», заочного факультета.

**УДК 796.01(076)**

**ББК 75.1я73**

**ISBN 978-985-439-741-2**

© Иванов С. А., составление, 2013

© УО «Гомельский государственный  
университет им. Ф. Скорины», 2013

## Содержание

Введение .....	5
Тема 1. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь .....	6
Тема 2. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста .....	6
Тема 3. Общая характеристика физического воспитания школьников .....	8
Тема 4. Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников .....	9
Тема 5. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников .....	9
Тема 6. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (1–4 классы) .....	9
Тема 7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (5–11 классы) .....	10
Тема 8. Формы организации физического воспитания школьников.	14
Тема 9. Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе .....	14
Тема 10. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры и здоровья .....	14
Тема 11. Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе .....	15
Тема 12. Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся .....	15
Тема 13. Проектирование годового плана-графика распределения средств физического воспитания .....	21
Тема 14. Проектирование четвертного плана-графика распределения учебных задач .....	21
Тема 15. Проектирование плана-конспекта урока физической культуры и здоровья .....	21
Тема 16. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья .....	27
Тема 17. Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья .....	28

Тема 18. Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья .....	28
Тема 19. Оценка знаний, сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности по 10-балльной системе оценивания .....	28
Тема 20. Оценка физической подготовленности по 10-балльной системе оценивания .....	29
Тема 21. Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой молодежи .....	35
Тема 22. Физическое воспитание взрослого населения .....	35
Литература .....	40

## Введение

В процессе обучения на факультете физической культуры и заочном факультете студенты овладевают сущностью, структурой и содержанием профессиональной педагогической деятельности. Теоретико-методологическую, методическую и технологическую основу этой деятельности составляет курс «Теория и методика физического воспитания» (ТМФВ). ТМФВ является профильным курсом для студентов факультета физической культуры и заочного факультета.

Практическое руководство имеет целью формирование у студентов системы теоретико-методологических и методико-технологических знаний о современном уровне развития физической культуры в социуме; вооружение их практическими умениями и навыками по воспитанию индивидуальной физической культуры личности учащихся в образовательной системе.

Предмет курса состоит из трех разделов. В первом разделе даются планы-задания по вопросам:

- «Общие вопросы физического воспитания»;
- «Педагогические основы физического воспитания».

Во втором разделе – по вопросу «Методика развития двигательных способностей». В третьем разделе – по вопросу «Методические основы физического воспитания». В данном практическом руководстве приводятся перечни вопросов и тестовые задания различного типа по общим вопросам физического воспитания.

Практическое руководство составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и учебной программой указанного курса; включает тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, вопросы к экзамену и общий список литературных источников.

Тематика и содержание практических занятий соответствуют логике, структуре и содержанию лекционного материала.

После успешного усвоения вопросов, рассматриваемых на практических занятиях, можно попытаться проконтролировать себя, выполнив контрольный тест и задание для самостоятельной работы. Тесты и задания составлены исходя из тематики и содержания лекционных и практических занятий. Их выполнение позволит, на наш взгляд, оценивать степень усвоения материала дисциплины студентами и, в некоторой степени, уровень знаний. В конце изучения курса можно и нужно попытаться дать развернутые ответы на вопросы экзамена.

Адресовано студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и студентам заочного факультета.

# **Методические основы физического воспитания**

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

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

### **Задания для самостоятельной работы**

#### ***1 Составьте структурно-логические схемы:***

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

## **Тема 2. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

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

## Контрольный тест по теме 2

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

**1 Основной формой физического воспитания в детском дошкольном учреждении является:**

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

**2 Продолжительность основной формы физического воспитания в первой младшей группе:**

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

**3 Обучение спортивным упражнениям начинается в:**

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

**4 Продолжительность основной формы физического воспитания во второй младшей группе:**

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

**5 Продолжительность основной формы физического воспитания в средней группе:**

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

**6 В процессе физического воспитания дошкольников преимущественно решаются:**

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

**7 Продолжительность основной формы физического воспитания в старшей группе:**

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

Таблица 1 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
№ ответа							

### **Задания для самостоятельной работы**

**1 Перечислите, что включает двигательно-оздоровительный режим каждой возрастной группы дошкольников.**

**2 Перечислите специально организованные физкультурные мероприятия в детском дошкольном учреждении (девять).**

**3 Перечислите составляющие самостоятельной двигательной активности дошкольников (шесть).**

**4 Перечислите составляющие совместной двигательной деятельности взрослого и детей (три).**

**5 Составьте структурно-логическую схему программы «Физкульт – Ура!».**

### **Тема 3. Общая характеристика физического воспитания школьников**

1. ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции.

2. Цель и задачи ФВ школьников.



3. Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий.

4. Теоретико-методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

#### **Тема 4. Сущность индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников**

1. Сущность понятия индивидуализации и дифференциации обучения.  
2. Психологические и педагогические основы индивидуализации обучения.

3. Особенности реализации индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания.

4. Особенности формирования индивидуальной физической культуры личности.

#### **Тема 5. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников**

1. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов.

2. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы).

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год) и программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

4. Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества», программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе.

#### **Тема 6. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (1–4 классы)**

1. Общая характеристика программы.

2. Содержание программы для начальной школы.

3. Требования к учащимся, оканчивающим начальную школу.

## **Тема 7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов (5–11 классы)**

1. Содержание программы для средней и старшей школы.
2. Базовый компонент программы.
3. Вариативный компонент программы.
4. Требования для учащихся, оканчивающих базовую и среднюю школу.

### **Контрольный тест по темам 3–7**

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

***1 В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди ниже-приведенных:***

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип прикладности, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

[19, с. 59–60]

***2 Под двигательной активностью понимают:***

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполненных человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;

4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

[19, с. 60]

**3 В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:**

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

[19, с. 60]

**4 Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):**

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

[19, с. 60]

**5 В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:**

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

[19, с. 60]

**6 В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

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

[19, с. 60]

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

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;

3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;

4) скоростно-силовые упражнения.

[19, с. 61]

**8 Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:**

1) оздоровительных задач;

2) образовательных задач;

3) воспитательных задач;

4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

[19, с. 61]

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

1) активной и пассивной гибкости;

2) максимальной частоты движений;

3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;

4) простой и сложной двигательной реакции.

[19, с. 61]

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

1) слабую, среднюю, сильную;

2) основную, подготовительную, специальную;

3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

[19, с. 61]

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

1) физкультурной группой;

2) основной медицинской группой;

3) спортивной группой;

4) здоровой медицинской группой.

[19, с. 61]

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

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

[19, с. 63–64]

**13 В процессе физического воспитания старших школьников преимущественно решаются:**

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

**14 Физическое воспитание в общеобразовательных школах осуществляется на основе:**

- 1) программы «Физкульт-ура!»;
- 2) единой программы для учащихся 1–11 классов;
- 3) программ по физической культуре для учащихся младших классов, средних и старших классов;
- 4) государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

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

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

Таблица 2 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа															

## **Задания для самостоятельной работы**

**1 Составьте структурно-логические схемы:**

- а) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год);

- б) программы молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;
- в) учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» (2008 г.);
- г) образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы).

## **Тема 8. Формы организации физического воспитания школьников**

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

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

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

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

1. Общая характеристика основных методов организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
2. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

3. Особенности использования методов организации и управления деятельностью учащихся в зависимости от возраста учащихся и этапов обучения двигательным действиям.

## **Тема 11. Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе**

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

## **Тема 12. Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся**

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

### **Контрольный тест по темам 8–12**

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

***1 Основной формой физического воспитания в школе является:***

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

**2 В рамках учебного класса проводятся:**

- 1) внеурочные формы физического воспитания;
- 2) урок физической культуры;
- 3) внеклассные формы физического воспитания;
- 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.

**3 Спортивные праздники и дни здоровья относятся к:**

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

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

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

**5 Утренняя гимнастика относится к:**

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

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

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

**7 Продолжительность частей урока зависит от:**

- 1) изучаемого материала;
- 2) места проведения урока;
- 3) задач, решаемых на уроке;
- 4) методов организации деятельности учащихся на уроке.



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

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

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

- 1) одна задача;
  - 2) две–три задачи;
  - 3) четыре задачи;
  - 4) пять–шесть задач.
- [19, с. 64]

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

- 1) 15–18 минут;
  - 2) 20 минут;
  - 3) 25–30 минут;
  - 4) 35 минут.
- [19, с. 64]

**11 Укажите длительность заключительной части урока физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе:**

- 1) 10 минут;
  - 2) 7 минут;
  - 3) 3–5 минут;
  - 4) 1–2 минуты.
- [19, с. 64]

**12 Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного материала на уроке физической культуры и здоровья учителю следует завершать основную часть:**

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;

- 3) просмотром учебных видеофильмов;
  - 4) упражнениями на координацию движений.
- [19, с. 64]

**13 На уроке физической культуры и здоровья работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

- 1) вводной;
  - 2) подготовительной;
  - 3) основной;
  - 4) заключительной.
- [19, с. 65]

**14 В основной части урока физической культуры и здоровья вначале:**

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
  - 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
  - 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
  - 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
- [19, с. 64]

**15 Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

- 1) фронтальный;
  - 2) поточный;
  - 3) одновременный;
  - 4) групповой.
- [19, с. 65]

**16 Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры и здоровья:**

- 1) 4–5 упражнений;
  - 2) 8–10 упражнений;
  - 3) 14–15 упражнений;
  - 4) 16–18 упражнений.
- [19, с. 65]

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

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

[19, с. 65]

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

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

[19, с. 65]

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

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

[19, с. 66]

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

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

[19, с. 66]

Таблица 3 – Ответы на тест

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

## **Задания для самостоятельной работы**

**1** *Перечислите внеклассные формы физического воспитания младших школьников (шесть).*

**2** *Перечислите внеклассные формы физического воспитания школьников 5–11 классов (шесть).*

**3** *Раскройте алгоритм подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья (четыре).*

**4** *Раскройте алгоритм подготовки учащихся к уроку физической культуры и здоровья (четыре).*

**5** *Заполните таблицу 4.*

Таблица 4 – Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений

**6** *Перечислите методы организации деятельности учащихся на уроке (четыре).*

**7** *Заполните таблицу 5.*

Таблица 5 – Типы и виды уроков физической культуры и здоровья

По целевой направленности	По направленности уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся	В зависимости от этапа учебно-воспитательного процесса	По предмету занятий	Методические уроки

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

**9** *Раскройте содержание практического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры и здоровья.*

*10 Перечислите организационные мероприятия обеспечения урока физической культуры и здоровья (пять).*

*11 Перечислите пути активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья.*

*12 Перечислите внешкольные формы физического воспитания (пять).*

*13 Составьте структурно-логическую схему урока физической культуры и здоровья.*

*14 Составьте комплексы утренней гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов.*

### **Тема 13. Проектирование годового плана-графика распределения средств физического воспитания**

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

### **Тема 14. Проектирование четвертного плана-графика**

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

### **Тема 15. Проектирование плана-конспекта урока физической культуры и здоровья**

1. Технология проектирования модели урока физической культуры и здоровья.

2. Инспектиза и экспертиза модели урока физической культуры и здоровья.

3. Технология разработки проекта плана-конспекта урока физической культуры и здоровья (на примере конкретного проекта четвертного плана-графика).

4. Инспектиза и экспертиза проекта плана-конспекта урока физической культуры и зоровья.

## **Контрольный тест по темам 13–15**

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

***1 К планированию предъявляются следующие требования:***

- 1) целенаправленность и целесообразность;
- 2) целесообразность;
- 3) компетентность;
- 4) комплексность.

***2 Соответствие планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения – поставленным задачам означает:***

- 1) целесообразность планирования;
- 2) комплексность планирования;
- 3) целенаправленность планирования;
- 4) целесообразность планирования.

***3 Планирование учебных заданий, задач и этапов обучения, основных средств физического воспитания и мест занятий означает:***

- 1) целесообразность планирования;
- 2) комплексность планирования;
- 3) целенаправленность планирования;
- 4) целесообразность планирования.

***4 Выделяют следующие виды планирования учебного материала:***

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

**5 Программу по физической культуре относят к документам:**

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

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

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

**7 План-конспект урока относится к документам;**

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

**8 В годовом плане-графике планируются:**

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

**9 В четвертном плане-графике планируются:**

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

**10 В плане-конспекте урока планируются:**

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

**11 Легкую атлетику целесообразно планировать на:**

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

**12 Спортивные игры целесообразно планировать на:**

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

**13 Гимнастику целесообразно планировать на:**

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

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

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

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

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



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

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

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

2) сила, общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость;

3) быстрота, общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно-силовая, силовая) выносливость;

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

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

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

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

3) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) выписать в левую часть плана-графика задачи обучения;

г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти;

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

***17 В рамках конкретного урока четверти целесообразно планировать:***

1) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно-силовыми способностями или силовой выносливостью;

2) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно-силовыми способностями и быстротой;

3) развитие гибкости в сочетании с развитием общей выносливости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно-силовыми способностями и быстротой;

4) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно-силовыми способностями или силовой выносливостью.

***18 Правильной является следующая последовательность этапов создания плана-конспекта урока физической культуры и здоровья:***

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

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

д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно-методические указания;

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

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

Таблица 6 – Ответы на тест

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

## **Задания для самостоятельной работы**

*1 В игромоделировании разработать для конкретной параллели классов проекты:*

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

## **Тема 16. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры и здоровья**

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

3. Усвоение методики анализа урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

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

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

1. Место и значение хронометража урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

2. Усвоение методики хронометража урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

3. Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики хронометража урока физической культуры и здоровья.

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

1. Место и значение пульсометрии урока физической культуры и здоровья в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

2. Усвоение методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья в игромоделировании.

3. Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей методики пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

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

1. Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся.

2. Усвоение методики оценки знаний в игромоделировании.

3. Усвоение методики оценки сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности в игромоделировании.

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

1. Место и значение методики оценки физической подготовленности школьников в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся.

2. Усвоение методики оценки физической подготовленности школьников в игромоделировании.

3. Инспектиза и экспертиза разработанной студентами в игромоделировании модели технологии оценки физической подготовленности школьников.

4. Особенности организации предварительного, текущего, периодического и итогового контроля результатов учебной деятельности учащихся.

### **Контрольный тест по темам 16–20**

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

#### ***1 Текущий контроль имеет своей целью:***

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

#### ***2 В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:***

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

#### ***3 Основными функциями оценки являются:***

- 1) контролирующая;
- 2) преобразующая и оценивающая;

- 3) стимулирующая и диагностическая;
- 4) рекомендательная и воспитательная.

***4 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:***

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

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

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

***6 В конце четвертой четверти оценивают изменение уровня развития:***

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

***7 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:***

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

***8 К оцениванию предъявляются следующие требования:***

- 1) безупречность и красота;
- 2) комплексность и полнота;

- 3) контролируемость;
- 4) объективность.

**9 Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству:**

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

**10 Моторная плотность урока – это:**

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

**11 Итоговый контроль имеет своей целью:**

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

**12 Для оценки физической подготовленности учитель использует:**

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

**13 Рекомендуются следующая последовательность тестирования:**

- 1) 1-й урок – гибкость и координационные способности; 2-й урок –

скоростные способности и выносливость; 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;

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

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

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

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

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

**15 Хронометрирование – это:**

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

2) определение моторной и общей плотности урока;

3) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося;

4) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке.

**16 Для оценки общей физической подготовленности:**

1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности;

2) баллы, набранные по результатам тестов, суммируются, и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;

3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;

4) баллы, набранные по результатам тестов, суммируются, и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

**17 Периодический контроль имеет своей целью:**

1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;



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

**18 Для оценки физической подготовленности по каждому физическому качеству выделяют:**

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

**19 Общая плотность урока это:**

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

**20 В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделяют:**

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

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

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

**22 Пульсометрия – это:**

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

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

**23 Предварительный контроль имеет своей целью:**

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

**24 Обязательные нормативы для оценки физической подготовленности не устанавливаются:**

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

**25 Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся следующие:**

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

Таблица 7 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
№ ответа													
№ вопроса	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
№ ответа													

**Задания для самостоятельной работы**

**1 В игромоделировании определить и оценить по 10-балльной шкале оценивания:**

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

*2 В игромоделировании провести хронометраж урока физической культуры и здоровья, обработать протокол хронометрии и определить моторную и педагогическую плотности урока.*

*3 В игромоделировании провести пульсометрию урока физической культуры и здоровья и анализ результатов пульсометрии.*

*4 В игромоделировании провести педагогический анализ урока физической культуры и здоровья.*

## **Тема 21. Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов и студенческой молодежи**

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

## **Тема 22. Физическое воспитание взрослого населения**

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

## Контрольный тест по темам 21–22

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

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

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

[19, с. 85–86]

**2 Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

[19, с. 86]

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

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

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

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

[19, с. 88]

**5 Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:**

- 1) 1–2 занятия;
- 2) 3–4 занятия;
- 3) 5–6 занятий;
- 4) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

[19, с. 88]

**6 В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

[19, с. 90]

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

- 1) а, б, д;
- 2) б, д, е;
- 3) а, в, г, е;
- 4) а, б, в, г, д, е.

[19, с. 90]

**8 Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:**

- 1)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 2)  $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 3)  $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$ ;
- 4)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ .

[19, с. 90]

**9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:**

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

[19, с. 90]

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

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

[9, с. 90]

Таблица 8 – Ответы на тест

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ ответа										

## **Задания для самостоятельной работы**

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

Таблица 9

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделениях

[19, с. 86–87]

**2 Заполните таблицу 10.**

Таблица 10 – Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

[9, с. 87]

**3 Заполните таблицу 11.**

Таблица 11 – Формы организации физического воспитания учащихся и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

**4 Составьте структурно-логические схемы.**

## Литература

- 1 Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. — Мн.: Лазурак, 2002. — 312 с.
- 2 Введение в теорию физической культуры : учебное пособие / под. ред. Л. П. Матвеева. — М. : Фис, 1983. — 128 с.
- 3 Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред. А. А. Гужаловского. — Мн. : Полымя, 1988. — 89 с.
- 4 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / под. ред. В. Н. Кряжа. — Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999. — 52 с.
- 5 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В. Н. Кряж [и др.]. — Мн. : Минобразования РБ, 1991. — 54 с.
- 6 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе / В. Н. Кряж. — Мн., 2003. — 16 с.
- 7 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под. общ. ред. В. Н. Кряжа. — Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. — 106 с.
- 8 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. — М. : Фис, 1991. — 543 с.
- 9 Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11-й кл. : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров, А. Д. Канищев, Р. И. Санюкевич. — Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. — 320 с.
- 10 Овчаров, В. С. Физическая культура и здоровье : 1–11-й кл. : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров, А. Д. Канищев, Р. И. Санюкевич. — Мн. : Адукацыя и выхаванне, 2008. — 160 с.
- 11 Основы теории и методики физической культуры : учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. — М. : ФиС, 1986. — 352 с.
- 12 Старчанка, У. М. Дакументы планавання настаўніка фізкультуры / У. М. Старчанка. // Фізічная культура і здароўе. — 2004. — № 3. — С. 17–35.



13 Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учеб. завед. физ. восп. и спорта : в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003.

14 Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ.: в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – Т. 2. – 256 с.

15 Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

16 Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 464 с.

17 Физическая культура : учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) : утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 / сост. С. В. Макаревич [и др.]. – Мн.: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

18 Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа; по общ. ред. А. Г. Фурманова. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

19 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 144 с.

20 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

21 Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998. – 184 с.

22 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающем получение дошкольного образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

Производственно-практическое издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:  
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Практическое руководство

для студентов 2–3 курсов  
специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Составитель **Иванов** Сергей Анатольевич

Редактор *В. И. Шкредова*  
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 7.02.2013. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.  
Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 95.

Издатель и полиграфическое исполнение :  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины».  
ЛИ № 02330/0549481 от 14.05.2009.  
Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Гомель  
2013

