

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Р.А. Козлов  
« 22 » 10 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль Физическая культура

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет

*Физической культуры и спортивного мастерства*

Кафедра  
Курс  
Семестр

*Спортивного совершенствования  
IV-V*

Магнитогорск  
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 04.12.2015 № 1426 для профиля Физическая культура

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования

«20» сентября 2017 г., протокол № 2

Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства

«22» сентября 2017 г., протокол № 1

Председатель  /Р.А. Козлов/

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель  /Т.Ф. Глухова/

Рецензент: зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/



## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины (модуля) «Теория физической культуры и спорта» является: изучить глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить студентов практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» входит в профессиональный цикл, вариативную часть образовательной программы (Б1.В.ОД.15) по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: Физиология, биомеханика, методика проведения занятий с дошкольниками человека, и методика обучения базовым видам спорта..

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для последующего прохождения преддипломной практики, государственной итоговой аттестации.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Теория физической культуры и спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	
Знать	-сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте; -социальную значимость физической культуры, ее влияние на растущий организм ребенка; -место и роль физической культуры в развитии ребенка; -средства, методы пропаганды и организации здорового и активного образа жизни среди детей; -основных формах занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности
Уметь	-мотивировать детей к регулярным занятиям физической культурой; -планировать занятия и досуговые мероприятия с целью повышения мотивации и формирования интереса к физической культуре -планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; -приобретать знания в области физической культуры;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методов</li> <li>-корректно выражать и аргументированно обосновывать положения предметной области знания;</li> <li>-взаимодействовать с родителями с целью приобщения ребенка к регулярным занятиям физической культуры.</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками организации исследования в профессиональной деятельности, профессионального самообразования и самоорганизации;</li> <li>-навыками планирования и организации занятий, и мероприятий по физической культуре;</li> <li>-техникой речи (профессиональным языком) в процессе физкультурно-спортивных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументированно обосновывать различные положения;</li> <li>-средствами методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</li> </ul>
ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте;</li> <li>- особенности влияния занятий физической культурой и спортом на формирование личности обучающегося;</li> <li>- особенности влияния различных социальных институтов на формирование личности;</li> <li>-</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>-использовать накопленные в области физической культуры спорта духовные ценности и полученные знания для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях</li> <li>- осуществлять учебно-тренировочный процесс в учреждениях общего и дополнительного образования;</li> <li>-анализировать факторы формирования личности;</li> <li>-осуществлять планирование и реализацию учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- эффективно использовать методы воспитания при построении учебно-тренировочного процесса с различными категориями обучающихся.</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>-эстетических, нравственных и духовных ценностях физической культуры и спорта;</li> <li>-навыками осуществления учебно-тренировочного процесса с различными категориями обучающихся.</li> <li>-технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	спортивных занятий

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы 324 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 21,3 акад. часов:
  - аудиторная – 18 акад. часов;
  - внеаудиторная – 3,3 акад. часов
- самостоятельная работа – 290,1 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 12,6 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания	4							
1.1 Сущность и причина возникновения физического воспитания в обществе	4	0,3						ОПК-1-зун ПК-3- зун
1.2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия	4	0,3			20	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
1.3 Система физического воспитания в Российской Федерации	4	0,4			20	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками .	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
1.4 Система физического воспитания, ее основы	4				20	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы.	– проверка изучения основной и дополнительной литературы;	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						Работа с электронными библиотеками		
1.5 Цель и задачи физического воспитания	4			1	20	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками .	проверка изучения основной и дополнительной литературы	
1.6 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания	4			1	10	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками .	проверка изучения основной и дополнительной литературы	
1.7 Формирование личности в процессе физического воспитания	4			1	10	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками .	проверка изучения основной и дополнительной литературы;	ОПК-1-зун ПК-3- зун
1.8 Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	4			1	10	– Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками .	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
1.9 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта	4			1	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа	проверка изучения основной и дополнительной литературы	



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						с электронными библиотеками		
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>5</b>	<b>120</b>			
2.Средства, методы и принципы физического воспитания	4						проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
2.1 Средства физического воспитания	4	0,3		1/2И	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	- проверка изучения основной и дополнительной литературы);	ОПК-1-зун ПК-3- зун
2.2 Методы физического воспитания	4	0,3			5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	-практическое занятие; – устный опрос (собеседование); - проверка комплексов; -	ОПК-1-зун ПК-3- зун
2.3Принципы физического воспитания	4	0,4			5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	-практическое занятие;	ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>1/2</b>	<b>15</b>		проверка изучения основной и дополнительной литературы	
3.Основы теории и методики обучения двигательным действиям	4						проверка изучения основной и дополнительной литературы	
3.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиотеками		
3.3 Основы формирования двигательного навыка	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.4 Структура процесса обучения и особенности его этапов	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.5 Основы развития физических качеств.	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.6 Сила и основы методики ее воспитания.	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	- проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств;	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.7 Скоростные способности и основы методики их воспитания	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	- проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос .	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.8 Выносливость и основы методики ее воспитания	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие	- проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						физических качеств		
3.9 Гибкость и основы методики ее воспитания	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	- проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос ;	ОПК-1-зун ПК-3- зун
3.10 Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	- проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос;	ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	4				45			
4. Формы построения занятий в физическом воспитании	4						-	ОПК-1-зун ПК-3- зун
4.1 Планирование и контроль в физическом воспитании	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
4.2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
4.3 Физическое воспитание детей школьного возраста	4				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.		
4.4Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	4				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>				<b>25</b>		<b>Тестирование на образовательном портале. Контрольная работа зачет</b>	
<b>Итого за курс</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>204</b>			
5.Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.1 Социальное значение и задачи физического воспитания.	5	1			5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение  проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.2 Особенности физического развития и физической подготовленности	5	1			5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное	- проверка изучения основной и дополнительной литературы;	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	
5.3 Физическая культура в режиме трудового дня.	5	1		1	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.4 Физическая культура в быту трудящихся	5			1	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.5 Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.	5			1	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
5.7 Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лабораторные занятия	практические занятия				
5.8 Построение и основы методики ППФК	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>25</b>	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	
6.Общая характеристика спорта	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта	5	1			5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.2 Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.3 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.4 Спортивные достижения и тенденции их развития	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	устный опрос отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.5.Основы спортивной тренировки	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.7 Цели и задачи спортивной тренировки	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.8 Средства спортивной тренировки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ;	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.9 Методы спортивной тренировки	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.10 Принципы спортивной тренировки	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.11 Основные стороны спортивной тренировки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ОПК-1-зун ПК-3- зун
6.12 Тренировочные и соревновательные нагрузки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
		4			40			



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
7 Основы построения процесса спортивной подготовки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	- отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
7.1 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	- проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
7.2 Построение тренировки в микроциклах	5				5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
7.3 Построение тренировки в мезоциклах	5			1	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ОПК-1-зун ПК-3- зун
7.4 Построение тренировки в макроциклах	5			1		Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
7.Технология планирования в спорте	5			1/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	<b>5</b>			<b>3</b>	<b>15</b>			
8.Общие положения технологии планирования в спорте.	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.1 Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	5				3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.2 Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	отчет о выполнении практических работ; - проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
8.3 Оперативное планирование	5				3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.4.Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.5 Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	5				0,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.6 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
8.7 Контроль за факторами внешней среды	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
8.8 Учет в процессе спортивной тренировки	5					Поиск дополнительной информации по заданной теме. - Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1-зун ПК-3- зун
<b>Итого по разделу</b>	<b>5</b>				<b>6,4</b>		<b>Тестирование на образовательном портале.</b>	
<b>Итого за курс</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>6/2</b>	<b>86,4</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4-5</b>	<b>6</b>		<b>12/4</b>	<b>290,1</b>		Экзамен	

И –в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## **5 Образовательные и информационные технологии**

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Теория физической культуры и спорта» предусматривается 4 часа аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Теория физической культуры и спорта» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

### **Перечень тем и заданий для практических занятий**

Тема 1.4 Система физического воспитания, ее основы

1. Задачи системы физической культуры.
2. Принципы системы физической культуры.
3. Мировоззренческие, правовые, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы отечественной системы физической культуры.

Тема 2.1 Средства физического воспитания :

1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
3. Техника физических упражнений.

Тема 2.2 Методы физического воспитания

1. Классификация методов.
2. Методы, направленные на приобретение знаний.
3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

Тема. 2.3 Принципы физического воспитания:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности и индивидуализации
4. Принципы систематичности, непрерывности, прогрессирования воздействий.

Тема.3.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

1. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владения двигательным действием.
2. Основы формирования двигательного навыка.
3. Содержание первого этапа обучения двигательному действию.
4. Содержание второго этапа обучения двигательному действию.
5. Содержание третьего этапа обучения двигательному действию.

Тема. 3.6 Сила и основы методики ее воспитания.

1. Силовые способности и их виды.
2. Факторы, определяющие проявление силовых способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы определения уровня развития силовых способностей.

Тема 3.7 Скоростные способности и основы методики их воспитания

1. Формы проявления скоростных способностей.
2. Факторы, определяющие проявление скоростных способностей.
3. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
4. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
5. Методы определения уровня развития скоростных способностей.

Тема 3.8 Выносливость и основы методики ее воспитания

1. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
2. Методика развития выносливости.
3. Методы определения уровня развития выносливости.

Тема 3.8 Гибкость и основы методики ее воспитания.

1. Понятие о гибкости. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие проявление гибкости.
3. Методика развития гибкости.
4. Методы определения уровня развития гибкости.

Тема 3.9. Развитие координационных способностей.

1. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.
2. Методика развития координационных способностей.
3. Методы определения уровня развития координационных способностей.

Тема 4.1 Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Методическая последовательность планирования.
2. Характеристика основных документов планирования.
3. Виды педагогического контроля их содержание и функциональное назначение.
4. Методы педагогического контроля.

Тема 4.2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

1. Особенности методики занятий физическими упражнениями детей в дошкольном возрасте.
2. Формы занятий в дошкольном возрасте.

Тема 4.3 Физическое воспитание детей школьного возраста.

1. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста
3. Задачи и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Тема 6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта

1. Особенности современного этапа развития спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема 6.5. Основы спортивной тренировки:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

### Контрольные тесты

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной Деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

## НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приемами.

2. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.



**3.** Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

**4.** Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

**5.** В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

**6.** В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**1.** Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**2.** Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**3.** Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

**4.** Ритм как комплексная характеристика техники физических Упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
  - 2) частоту движений в единицу времени;
  - 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
  - 4) точность двигательного действия и его конечный результат.
- 5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**
- 1) их формой;
  - 2) их содержанием;
  - 3) темпом движения;
  - 4) длительностью их выполнения.

## МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**1.** Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

**2. К *специфическим методам* физического воспитания относятся:**

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

**4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

**5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроюзированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2) общеметодические принципы;
- 3) специфические принципы;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

2. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к Меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

### ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;

4) физическими упражнениями.

**3.** Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

**4.** Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) Двигательной одаренностью;
- 4) Двигательным навыком.

**5.** Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

**6.** Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

**7.** Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

**8.** Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

**9.** Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

**10.** На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

**11.** В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

**12.** Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

**13.** Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

**14.** В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательной действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

**15.** Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. *Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:*

- 1) 1, 3, 5;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

**16.** Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными

педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 1, 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

**17.** Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2-3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятия в избранном направлении физического воспитания.

**18.** Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям, и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

**19.** Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

**20.** Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

**21.** Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) Принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

**22** В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, Репера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

## ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

**1.** Физические качества - это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
  - 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- 2. Двигательные (физические) способности - это:**
- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
  - 2) физические качества, присущие человеку;
  - 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
- 3. Основу двигательных способностей человека составляют:**
- 1) психодинамические задатки;
  - 2) физические качества;
  - 3) двигательные умения;
  - 4) двигательные навыки.
- 4. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:**
- 1) тестами (контрольными упражнениями);
  - 2) индивидуальными спортивными результатами;
  - 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
  - 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

## . СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

- 1. Сила - это:**
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
  - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
  - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
  - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- 2. Абсолютная сила - это:**
- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
  - 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
  - 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
  - 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.
- 3. Относительная сила - это:**
- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
  - 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
  - 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
  - 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.
- 4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:**
- 1) 10-11 лет; 2) 11-12 лет;
  - 3) от 13-14 до 17-18 лет;
  - 4) от 17-18 до 19-20 лет.

**5.** Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) от 11—12 до 15—16 лет;
- 3) от 15—16 лет до 17—18 лет;
- 4) 18-19 лет.

**6.** Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);
- 4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

**7.** При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

**8.** Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

#### СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ

**1.** Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

**2.** Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

**3.** Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

**4.** Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

**5.** Число движений в единицу времени характеризует:



- 1) темп движений;
  - 2) ритм движений;
  - 3) скоростную выносливость;
  - 4) сложную двигательную реакцию.
- 6.** Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:
- 1) от 7 до 11 лет;
  - 2) от 14 до 16 лет;
  - 3) 17-18 лет;
  - 4) от 19 до 21 года.
- 7.** В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
- 1) метод круговой тренировки;
  - 2) метод динамических усилий;
  - 3) метод повторного выполнения упражнения;
  - 4) игровой метод.
- 8.** При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.
- Вставка-ответ: 1) от 5 до 10 %;
- 2) до 15-20%;
  - 3) от 30 до 40%;
  - 4) до 50%.
- 9.** Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно Дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:
- 1) 1, 2;
  - 2) 3, 4;
  - 3) 1, 2, 3, 4, 5;
  - 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- 10.** Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:
- 1) возраст занимающегося;
  - 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
  - 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
  - 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

- 1.** Способность противостоять мышечному утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- 1) функциональной устойчивостью;
  - 2) биохимической экономизацией;
  - 3) тренированностью;
  - 4) выносливостью.
- 2.** Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
  - 2) физической подготовленностью;
  - 3) общей выносливостью;
  - 4) тренированностью.
- 3. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:**
- 1) Аэробной выносливостью;
  - 2) анаэробной выносливостью;
  - 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
  - 4) специальной выносливостью.
- 4. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**
- 1) от 7 до 9 лет;
  - 2) от 10 до 14 лет;
  - 3) от 14 до 20 лет;
  - 4) от 20 до 25 лет.
- 5. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:**
- 1) субкритической;
  - 2) критической;
  - 3) надкритической;
  - 4) средней.
- 6. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**
- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
  - 2) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
  - 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
  - 4) 45 – 60 мин.
- 7. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:**
- 1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000 – 3000 м);
  - 2) Время бега с заданной скоростью (например 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
  - 3) Предельное время на велоэргометре с заданной мощностью;
  - 4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

## ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

- 1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**
  - 1) эластичностью;
  - 2) стретчингом;
  - 3) гибкостью;
  - 4) растяжкой.
- 2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**
  - 1) активной гибкостью;
  - 2) специальной гибкостью;
  - 3) подвижностью в суставах;
  - 4) динамической гибкостью.
- 3. Под пассивной гибкостью понимают:**
  - 1) гибкость, проявляемую в статических позах;

- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
  - 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
  - 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.
- 4.** двигательного действия, называется:
- 1) специальной гибкостью;
  - 2) общей гибкостью;
  - 3) активной гибкостью;
  - 4) динамической гибкостью.
- 5.** Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
- 1) 5 - 7 лет;
  - 2) 8-9 лет;
  - 3) 10-14 лет;
  - 4) 15 - 17 лет.
- 6.** Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
- 1) 5 - 6 лет;
  - 2) 7-8 лет;
  - 3) 9 - 10 лет;
  - 4) 11 — 15 лет.
- 7.** Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
- 1) выносливость;
  - 2) сила;
  - 3) быстрота;
  - 4) координационные способности.
- 8.** Что такое «стретчинг»?
- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
  - 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - 3) гибкость, проявляемая в движениях;
  - 4) мышечная напряженность.
- 9.** Основным методом развития гибкости является:
- 1) повторный метод;
  - 2) метод максимальных усилий;
  - 3) метод статических усилий;
  - 4) метод переменного-непрерывного упражнения.
- 10.** В качестве средств развития гибкости используют:
- 1) скоростно-силовые упражнения;
  - 2) упражнения на растягивание;
  - 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
  - 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- 11.** При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:
- 1) статических упражнений;
  - 2) активных упражнений;
  - 3) пассивных упражнений;
  - 4) статодинамических упражнений.
- 12.** Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:
- 1) амплитудой движений;

- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

## ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

1. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:
  - 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
  - 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
  - 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно \ находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
  - 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:
  - 1) 5—6 лет;
  - 2) 7-9 лет;
  - 3) 11-12 лет;
  - 4) 13-15 лет.
3. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
  - 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия)
  - 2) в первой половине основной части урока;
  - 3) во второй половине основной части урока;
  - 4) в заключительной части урока.
4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:
  - 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
  - 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
  - 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
  - 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.
5. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:
  - 1) стандартно-повторный метод;
  - 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
  - 3) метод круговой тренировки;
  - 4) метод наглядного воздействия.

## ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Под **формами занятий** в физическом воспитании понимают:
  - 1) способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
  - 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
  - 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
  - 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
  - 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
  - 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
  - 5) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.
3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:
  - 1) урок физической культуры;
  - 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
  - 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
  - 4) тренировочное занятие в спортивной секции.
4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:
  - 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
  - 2) контрольных уроков;
  - 3) уроков общей физической подготовки;
  - 4) уроков освоения нового материала.

## . ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Планирование в физическом воспитании -это:
  - 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
  - 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
  - 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
  - 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
2. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:
  - 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
  - 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
  - 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
  - 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:
  - 1) директором школы;
  - 2) зам. директора школы по учебной работе;
  - 3) учителем физической культуры;
  - 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

4. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

5. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку окончания урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1. Педагогическая технология — это:

- 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.

2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работ во внеучебное время.

3. Укажите правильную последовательность разработки *основных документов* планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- 1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно - оздоровительных мероприятий;
- 4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогическое контроля и учета.

## . ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Главной целью внедрения физической культуры в систем 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 баз укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;

- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.
2. 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)

#### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

1. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами обеспечивающими профилактику преждевременного старения активное долголетие, являются:
- 1) физические упражнения;
  - 2) оздоровительные силы природы;
  - 3) гигиенические факторы;
  - 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
2. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:
- 1) 1, 2, 5; 3) 1, 3, 4, 6;
  - 2) 2, 5, 6; 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.
3. 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.
4. 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.

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:
- 1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
  - 2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
  - 3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
  - 4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
2. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:
- 1) общей физической подготовкой;
  - 2) специальной физической подготовкой;
  - 3) технико-тактической подготовкой;
  - 4) психологической подготовкой.

1. Спорт (в широком понимании) - это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Спортивная тренировка - это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

4. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

5.. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;



- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.
8. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
  - 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
  - 2) наивысший уровень развития физических качеств;
  - 3) здоровье спортсмена;
  - 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
9. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
  1. дошкольным;
  2. школьным;
  3. сенситивным;
  4. базовым.
10. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
  - 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
  - 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
  - 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
  - 4) подготовительные, основные, соревновательные.
11. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
  - 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
  - 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
  - 3) состояния внешней среды;
  - 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

### Вопросы к зачету

1. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт».
2. Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризовать факторы, влияющие на физическое развитие.
3. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство».
4. Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры.
5. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.
6. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».
7. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений.
8. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.
9. Критерии оценки эффективности техники.
10. Биомеханические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).

11. Динамика восстановления оперативной работоспособности организма после физической нагрузки. Интервалы отдыха.
12. Физическая нагрузка в процессе выполнения физических упражнений. Определение понятия «Физическая нагрузка». «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки.
13. Классификации физических упражнений.
14. Методические принципы физического воспитания: доступности и индивидуализации.
15. Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности.
16. Методический принцип наглядности в физическом воспитании.
17. Методический принцип систематичности.
18. Методический принцип
19. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
20. Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методический прием», «Методика обучения». Классификация методов физического воспитания.
21. Методы, направленные на приобретение знаний.
22. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
23. Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.
24. Методы, применяемые для развития двигательных способностей.  
Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.
25. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
26. Общая структура процесса обучения двигательным действиям.
27. Двигательные умения и двигательный навык как уровни владения двигательным действием.
28. Задачи, содержание и методы обучения на первом этапе обучения двигательным действиям.
29. Причины появления двигательных ошибок при обучении двигательным действиям. Меры их предупреждения и способы исправления.
30. Задачи, содержание и методы обучения на втором этапе обучения двигательным действиям.
31. Задачи, содержание и методы обучения на третьем этапе обучения двигательным действиям.
32. Развитие силовых способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
33. Развитие скоростных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
34. Развитие гибкости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
35. Развитие координационных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
36. Развитие выносливости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.

### Вопросы к экзамену

1. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Основные методы педагогических исследований в области физической культуры и спорта.
4. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физической культуры.

6. Общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Основы отечественной системе физической культуры (мировоззренческие, научно-методические, правовые, программно-нормативные, организационные).
8. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
9. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
10. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
11. Биомеханические характеристики движений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
  
15. Методы направленные на овладение знаниями.
16. Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
17. Методы направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.
18. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации).
19. Методические принципы физического воспитания (систематичности, прогрессирования).
20. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
21. Структура процесса обучения двигательным действиям.
22. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования).
23. Причины двигательных ошибок и способы их устранения.
24. Основы развития силовых способностей.
25. Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
26. Основы развития общей и специальной выносливости.
27. Основы развития гибкости.
  
28. Основы развития координационных способностей.
29. Формирование личности в процессе физического воспитания.
30. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
31. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.
32. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.
33. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
34. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры.
35. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития двигательных способностей
36. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
37. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность).
38. Содержание основных документов планирования.
39. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
40. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
41. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий).
42. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;
  
43. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

44. Физическая культура в высших образовательных учреждениях (значение, задачи, основные формы занятий).
45. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
48. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
49. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
50. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.
51. Определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт» и «физическая культура».
52. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
53. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
54. Основные направления в развитии спортивного движения
55. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
56. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
57. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
58. Средства спортивной тренировки.
59. Методы спортивной тренировки.
60. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
61. Эффекты тренировочных воздействий.
62. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
63. Техническая подготовка спортсмена.
64. Тактическая подготовка спортсмена.
65. Физическая подготовка (общая и специальная).
66. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная).
67. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
68. Структура тренировочного занятия.
69. Построение тренировки в микроциклах.
70. Мезоциклы спортивной тренировки.
71. Макроциклы спортивной тренировки.
72. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

**а)** Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
Знать	<p>-сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте;</p> <p>-социальную значимость физической культуры, ее влияние на растущий организм ребенка;</p> <p>-место и роль физической культуры в развитии ребенка;</p> <p>-средства, методы пропаганды и организации здорового и активного образа жизни среди детей;</p> <p>-основных формах занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности</p>	<p style="text-align: center;"><b>Перечень тем и заданий для подготовки к зачету</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт».</li> <li>2. Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризовать факторы, влияющие на физическое развитие.</li> <li>3. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство».</li> <li>4. Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры.</li> <li>5. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.</li> <li>6. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».</li> <li>7. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений.</li> <li>8. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.</li> <li>9. Критерии оценки эффективности техники.</li> </ol>
Уметь	<p>-мотивировать детей к регулярным занятиям физической культурой;</p> <p>-планировать занятия и досуговые мероприятия с целью повышения мотивации и формирования интереса к физической культуре</p>	<p style="text-align: center;"><b>Перечень тем и заданий для практических занятий</b></p> <p>Тема 1.4 Система физического воспитания, ее основы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи системы физической культуры.</li> <li>2. Принципы системы физической культуры.</li> <li>3. Мировоззренческие, правовые, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы отечественной системы физической культуры.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>-планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</p> <p>-приобретать знания в области физической культуры;</p> <p>-осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методов</p> <p>-корректно выражать и аргументированно обосновывать положения предметной области знания;</p> <p>-взаимодействовать с родителями с целью приобщения ребенка к регулярным занятиям физической культуры.</p>	<p>Тема 2.1 Средства физического воспитания :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.</li> <li>2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.</li> <li>3. Техника физических упражнений.</li> </ol> <p>Тема 2.2 Методы физического воспитания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация методов.</li> <li>2. Методы, направленные на приобретение знаний.</li> <li>3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.</li> <li>4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.</li> </ol> <p>Тема. 2.3 Принципы физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип сознательности и активности.</li> <li>2. Принцип наглядности.</li> <li>3. Принцип доступности и индивидуализации</li> <li>4. Принципы систематичности, непрерывности, прогрессирования воздействий.</li> </ol> <p>Тема.3.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владения двигательным действием.</li> <li>2. Основы формирования двигательного навыка.</li> <li>3. Содержание первого этапа обучения двигательному действию.</li> <li>4. Содержание второго этапа обучения двигательному действию.</li> <li>5. Содержание третьего этапа обучения двигательному действию.</li> </ol>
Владеть	<p>-навыками организации исследования в профессиональной деятельности, профессионального самообразования и самоорганизации;</p> <p>-навыками планирования и организации занятий, и мероприятий по физической</p>	<p><b>Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену</b></p> <p><b>Вопросы к экзамену</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».</li> <li>2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»;</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>культуре;  -техникой речи (профессиональным языком) в процессе физкультурно-спортивных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировано обосновывать различные положения;  -средствами методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</p>	<p>«физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Основные методы педагогических исследований в области физической культуры и спорта.</li> <li>4. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющие черты.</li> <li>5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физической культуры.</li> <li>6. Общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.</li> <li>7. Основы отечественной системе физической культуры (мировоззренческие, научно-методические, правовые, программно-нормативные, организационные).</li> <li>8. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.</li> <li>9. Понятие о содержании и форме физических упражнений.</li> <li>10. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.</li> <li>11. Биомеханические характеристики движений.</li> <li>12. Классификация физических упражнений.</li> <li>13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.</li> <li>15. Методы направленные на овладение знаниями.</li> <li>16. Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками.</li> <li>17. Методы направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.</li> <li>18. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации).</li> <li>19. Методические принципы физического воспитания (систематичности, прогрессирувания).</li> <li>20. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.</li> <li>21. Структура процесса обучения двигательным действиям.</li> <li>22. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования).</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		23. Причины двигательных ошибок и способы их устранения. 24. Основы развития силовых способностей. 25. Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей. 26. Основы развития общей и специальной выносливости. 27. Основы развития гибкости.  28. Основы развития координационных способностей. 29. Формирование личности в процессе физического воспитания.
<b>ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</b>		
Знать	-сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте; - особенности влияния занятий физической культурой и спортом на формирование личности обучающегося; - особенности влияния различных социальных институтов на формирование личности; -	<p style="text-align: center;"><b>Перечень тем и заданий для подготовки к зачету</b></p> 1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется: 1) воспитанием; 2) техникой воспитания; 3) технологией воспитательной деятельности; 4) воспитательными приемами. 2. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются: 1) средствами воспитания; 2) приемами воспитания; 3) правилами воспитания; 4) методами воспитания. 3. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>1) стратегию воспитания;</p> <p>2) технику воспитания;</p> <p>3) тактику воспитания;</p> <p>4) методы воспитания.</p> <p>4. Основу методов воспитания составляют:</p> <p>1) средства и приемы воспитания;</p> <p>2) убеждение и наглядный пример;</p> <p>3) тактика и техника воспитания;</p> <p>4) правила воспитания.</p> <p>5. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:</p> <p>1) метод убеждения;</p> <p>2) метод упражнения;</p> <p>3) метод поощрения;</p> <p>4) наглядный пример.</p> <p>6. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:</p> <p>1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);</p> <p>2) разъяснение, доказательство;</p> <p>3) сравнение, сопоставление;</p> <p>4) моральное и материальное стимулирование.</p>
Уметь	<p>-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p>-использовать накопленные в области физической культуры спорта духовные ценности и полученные знания для</p>	<p style="text-align: center;"><b>Перечень тем и заданий для практических занятий</b></p> <p>Тема 4.2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>1. Особенности методики занятий физическими упражнениями детей в дошкольном возрасте.</p> <p>2. Формы занятий в дошкольном возрасте.</p> <p>Тема 4.3 Физическое воспитание детей школьного возраста.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях</p> <p>- осуществлять учебно-тренировочный процесс в учреждениях общего и дополнительного образования;</p> <p>- анализировать факторы формирования личности;</p> <p>- осуществлять планирование и реализацию учебно-тренировочного процесса;</p> <p>- эффективно использовать методы воспитания при построении учебно-тренировочного процесса с различными категориями обучающихся.</p>	<p>1. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.</p> <p>2. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста</p> <p>3. Задачи и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.</p> <p>4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</p> <p>Тема 6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта</p> <p>1. Особенности современного этапа развития спорта.</p> <p>2. Основные направления в развитии спортивного движения.</p> <p>3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.</p> <p>Тема 6.5. Основы спортивной тренировки:</p> <p>1. Цели и задачи спортивной тренировки.</p> <p>2. Средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>3. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.</p>
Владеть	<p>-эстетических, нравственных и духовных ценностях физической культуры и спорта;</p> <p>-навыками осуществления учебно-тренировочного процесса с различными категориями обучающихся.</p> <p>-технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий</p>	<p><b>Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену</b></p> <p>30. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.</p> <p>31. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.</p> <p>32. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.</p> <p>33. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.</p> <p>34. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры.</p> <p>35. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития двигательных способностей</p> <p>36. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.</p> <p>37. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность).</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>38. Содержание основных документов планирования.</p> <p>39. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании.</p> <p>40. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).</p> <p>41. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий).</p> <p>42. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;</p> <p>43. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.</p> <p>44. Физическая культура в высших образовательных учреждениях (значение, задачи, основные формы занятий).</p> <p>45. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.</p> <p>46. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).</p> <p>48. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).</p> <p>49. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.</p> <p>50. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.</p> <p>51. Определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт» и «физическая культура».</p> <p>52. Спортивные достижения и определяющие их факторы.</p> <p>53. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).</p> <p>54. Основные направления в развитии спортивного движения</p> <p>55. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>56. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.</p> <p>57. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.</p> <p>58. Средства спортивной тренировки.</p> <p>59. Методы спортивной тренировки.</p> <p>60. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.</p> <p>61. Эффекты тренировочных воздействий.</p> <p>62. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.</p> <p>63. Техническая подготовка спортсмена.</p> <p>64. Тактическая подготовка спортсмена.</p> <p>65. Физическая подготовка (общая и специальная).</p> <p>66. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная).</p> <p>67. Спортивная форма, ее критерии и динамика.</p> <p>68. Структура тренировочного занятия.</p> <p>69. Построение тренировки в микроциклах.</p> <p>70. Мезоциклы спортивной тренировки.</p> <p>71. Макроциклы спортивной тренировки.</p> <p>72. Спортивная тренировка как многолетний</p>

## **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Зачет проводится в форме итогового тестирования на образовательном портале.

### **Показатели и критерии оценивания зачета**

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

- на оценку **«зачтено»** – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения проблем и задач;
- на оценку **«не зачтено»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 3 теоретических вопроса

### **Показатели и критерии оценивания экзамена:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454169> .
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588> .

### **б) Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва :

- Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444497> .
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437594> .
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438651> .
4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860> .
5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444017> .
6. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460> .
7. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948> .
8. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> .
9. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455860> .
10. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> .

**в) Методические указания:**

**Приложение 1. Приложение 2**

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно

7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, консультации, зачет, экзамен.

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь и оборудование
Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Примерный комплекс упражнений *без предметов*

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

#### *Примерный комплекс упражнений с набивным мячом*

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1 – 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.



9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Примерный комплекс упражнений с *малым (теннисным) мячом*

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках сверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений с *гимнастической палкой*

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

#### Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

#### Примерный комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

#### Примерный комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

Примерный комплекс упражнений с использованием  
*гимнастических скамеек*

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерный комплекс упражнений

*с резиновым бинтом*  
длиной 2м шириной 5 см

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.
2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.

6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – переменить положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.

#### Примерный комплекс упражнений *сидя и лежа на полу*

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. – встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. – упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки верху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.

27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.

28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

#### Примерный комплекс для *развития силы*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лазанье по канату (в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скакалку с вращением вперед

#### Примерный комплекс для *развития быстроты*

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м

#### Ловкость можно воспитать по-разному:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.

б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.

в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.

г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметом. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Для воспитания равновесия можно применять следующие упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырке, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

#### Примерные станции для *развития ловкости*

1. Метание малого мяча в цель.

2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину.

Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Игра «Бой петухов». Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

#### Примерные упражнения для развития гибкости

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.

2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

#### Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки

## Приложение 3

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

## СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Конспект урока разрабатывается на основе тематического плана. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, а также контингент занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Студент намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. На каждый урок ставятся три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. *Образовательные задачи* предполагают формирование у учащихся знаний по физической культуре, умений и навыков выполнять физические упражнения и должны отвечать на вопрос «Что сделать», например

разучить технику выполнения...

закрепить технику выполнения...

совершенствовать технику выполнения...

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств, должны отвечать на вопрос «Что делать», например

формировать правильную осанку

развивать общую выносливость

*Воспитательные задачи* предусматривает воспитание конкретного физического качества с указанием упражнения, с помощью которого решается данная задача, отвечают на вопрос «Что делать» например:

воспитывать скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину в разбега  
воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

При составлении плана – конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной части (приложение 2).

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются части урока и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Содержание урока» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом строго необходимо соблюдать терминологию, принятую в конкретных видах спорта.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе «Содержание» записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

3. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры»

КОНСПЕКТ УРОКА № \_\_\_\_\_ по физической культуре в \_\_\_\_\_ классе

Задачи урока:

Образовательная \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Оздоровительная \_\_\_\_\_

Воспитательная \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Продолжительность урока \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания

### ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока \_\_\_\_\_

2. Тип урока \_\_\_\_\_

3. Задачи урока:

Образовательные \_\_\_\_\_

Оздоровительные \_\_\_\_\_

Воспитательные \_\_\_\_\_

4. Класс \_\_\_\_\_

5. Вел урок: \_\_\_\_\_

6. Урок анализировал : \_\_\_\_\_

#### II. Анализ конспекта урока

##### 2.1. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;
- соответствие задач программным требованиям;
- соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование);
- разностронность поставленных задач;
- конкретность поставленных задач;
- соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся;

- грамотность постановки задач урока.

## 2.2. Оценка содержания конспекта

### 2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

- соответствие средств поставленным задачам;
- оригинальность подобранных средств;
- учет психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения;
- учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- оптимальная дозировка упражнений;
- целесообразность распределения времени по частям урока и виды упражнений.

### 2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;
- соответствие методов этапам обучения;
- соответствие методов уровню физического развития и физической подготовленности учащихся.

### 2.2.3. Содержательность организационно-методических указаний.

## 2.3. Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания.

## III. Анализ методики урока физической культуры

### 3.1. Подготовительная часть урока

#### 3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;
- целесообразность использования площади спортивного зала;

- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

### 3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

- соответствие средств подготовительной части урока ее задачам;
- содержание общей разминки, эффективность подобранных средств;

наличие специально-подготовительных упражнений;

- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока;
- правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений;
- соответствие средств подготовительной части урока задачам, контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

### 3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

- целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) при выполнении упражнений подготовительной части урока.
- качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.)
- соответствие словесных методов задачам урока, контингенту занимающихся.
- культура речи педагога.
- целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»).
- использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.

## 3.2. Основная часть урока

### 3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагога содержанием;
- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
- продолжительность основной части урока;
- соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;

- рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;
- правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
- использование дополнительного, нестандартного оборудования;
- как организована смена одного вида деятельности другим;
- организация взаимообучения;
- обеспечение дисциплины на уроке.

### 3.2.2. Характеристика средств основной части урока:

#### 1. Соответствие средств основной части урока:

- решаемым задачам;
- возможностям занимающихся;
- условиям проведения урока.

2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.

3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.

### 3.2.3. Характеристика методов основной части урока.

3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).

3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).

3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).

3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:

- методов подводящих упражнений;
- методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);
- метода ориентиров.

3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.

3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения.

3.2.3.7. Знание учителем техники двигательного действия.

3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).

### 3.3. Заключительная часть урока

3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.

- решение задач заключительной части урока
- подведение итогов урока

- домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)
  - своевременное окончание урока.
- 3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.
- подбор средств заключительной части урока
  - обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;
  - оригинальность в подборе средств.
- 3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока
- методы организации деятельности учащихся
  - методы выполнения физических упражнений
  - наглядные и словесные методы обучения.

#### **IV. Методика воспитания физических качеств**

##### **4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:**

- какие физические качества развивались на уроке;
- какие задания для этого предлагались;
- какие методы физического воспитания при этом применялись (повторный, переменный, соревновательный, игровой). Их целесообразность и соответствие возрасту, задачам, условиям проведения урока.

#### **V. Физическая нагрузка на уроке**

5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

##### **5.2. Соответствие нагрузки:**

- возрастным особенностям занимающихся;
- задачам урока;
- стадиям обучения;
- условиям проведения.

5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.

#### **VI. Воспитательная работа педагога**

6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

##### **6.2. Как решались на уроке задачи:**

- умственного воспитания

-развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения и т.д.

- нравственного воспитания:

-формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности,

организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

- эстетического воспитания:

-чувств, вкусов, формирование, красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.

- трудового воспитания:

-трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись (убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

6.3. Умение педагогом владеть классом, формировать сознательное отношение к занятиям, обеспечить заинтересованность учащихся.

## **VII. Выводы и предложения**

7.1. Образовательная ценность урока

- как решена 1-я (образовательная) задача урока.

7.2. Оздоровительная ценность урока:

- как решена 2-я (оздоровительная) задача урока.

7.3. Воспитательная ценность урока:

- как решена 3-я (воспитательная) задача урока.

7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.

7.5. Основные недостатки в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению.

- 7.6. Оценка урока в баллах.

## **Педагогический анализ урока физической культуры**

### **1. Общие сведения об уроке**

2. Дата проведения урока \_\_\_\_\_

3. Тип урока \_\_\_\_\_

4. Задачи урока:

- образовательные \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- оздоровительные \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- воспитательные \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

5. Класс \_\_\_\_\_

6. Вел урок: \_\_\_\_\_

7. Урок анализировал: \_\_\_\_\_

**2. Анализ конспекта урока**

---

---

---

**3. Анализ методики урока физической культуры**

---

---

---

---

---

**4. Методика воспитания физических качеств**

---

---

---

---

**5. Физическая нагрузка на уроке**

---

---

---

---

**6. Воспитательная работа педагога**

---

---

---

---

**7. Выводы и предложения**

---

---

---

## **ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке на все виды деятельности учителя и учащихся.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдений за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся и учителя. Для большей объективности под наблюдение следует быть наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальный протокол.

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;
2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;
3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;
4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.
5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;
6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;
7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;
8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

### **Техника ведения хронометража**

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.
2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.
3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.
4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.
5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).



## Алгоритм обработки хронометража

1. Определить продолжительность каждого действия учителя и ученика на уроке. Для этого в графе «время по секундомеру» из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность заносят в соответствующую графу: «объяснение и показ», «выполнение физических упражнений», «действия по организации», «отдых» или «простой», напротив того действия, продолжительность которого определяли.

2. По вертикали суммируется время в каждой отдельной графе по частям урока.

3. Суммируется время в каждой графе по уроку в целом.

4. Высчитывается продолжительность каждой части:

1) продолжительность подготовительной части определяется по началу основной части урока;

2) чтобы определить продолжительность основной части урока нужно из времени начала заключительной части вычесть время начала основной части;

3) чтобы определить продолжительность заключительной части нужно из времени окончания урока вычесть время начала заключительной части.

5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле

$$\text{МП п.ч. у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений в подг. части}}{\text{время подготовительной части}} \times 100\%$$

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле

$$\text{МП у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

7. Высчитывается общая плотность урока по формуле

$$\text{ОП у.} = \frac{\text{время, рационально затраченное на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

8. Построить диаграмму – распределения времени на уроке. Для этого каждому виду действия присваивается условное цветовое обозначение.

9. Сделать вывод о распределении времени на уроке, т.е. о плотности урока по следующему плану:

1) охарактеризовать моторную плотность подготовительной части урока;

2) охарактеризовать моторную плотность основной части урока;

3) охарактеризовать моторную плотность заключительной части урока;

4) охарактеризовать моторную плотность всего урока (соответствует ли она данному типу урока, если моторная плотность урока низкая, указать причины)

5) охарактеризовать общую плотность урока (указать причины низкой плотности, если таковые имеются);

6) дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока.

## Протокол хронометрирования урока физической культуры

Задачи урока:

Образовательная

---

оздоровительная

---

воспитательная

---

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

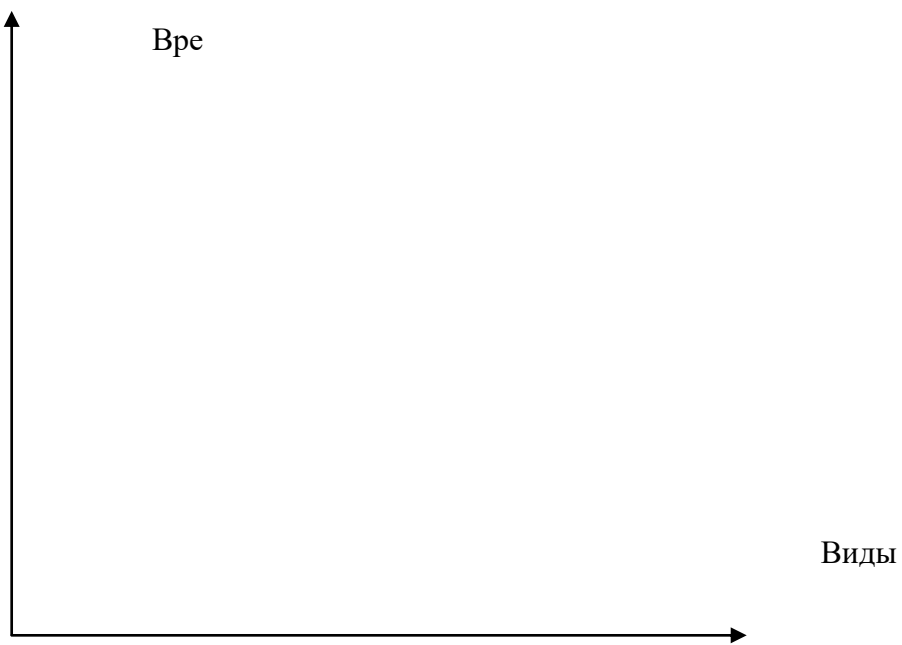
№ урока в расписании \_\_\_\_\_

На уроке присутствовало \_\_\_\_\_, занималось \_\_\_\_\_

Урок вел \_\_\_\_\_

Урок хронометрировал \_\_\_\_\_

ч/у	Содержание урока	Время по секундомеру	Объяснение, показ	Выполнение физ. упр.	Действия по организации	Отдых	Простой
МП п.ч.у.=							
МПо.ч.у.=							
МПзч.у.							
МПу.=							
ОПу.=							



Вывод

---

---

Рекомендации

---

---

## **УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ**

Основу методики определения нагрузки в уроке, составляет учет пульсовых данных учащихся по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количество пульсовых ударов и наименование действий, предшествующих измерению).

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных учащегося на уроке: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки на уроке физической культуры.

Протокол учета пульсовых данных содержит следующие графы: (приложение 5)

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола.

Во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты.

В 3,4 графах «пульс» в порядке их расположения, записываются результаты ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту.

В 5 графе «наименование действий предшествующих измерению» (фиксируется содержание тех видов деятельности учащегося, в момент которых берется очередная проба).

### **План проведения пульсометрии**

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока на основании данных конспекта урока заполняется «шапка» протокола.

3. Выбрать учащегося, у которого будут измерять ЧСС. Выяснить его самочувствие, как часто посещает уроки физкультуры, чем переболел, как настроение, чем занимался до урока, измерить пульс в спокойном состоянии.

4. Со звонком берется пульс у испытуемого, данные записываются в протокол.

5. Через каждые три минуты необходимо повторять процедуру, поясняя, что в это время выполнял испытуемый.

6. Окончание каждой части урока необходимо фиксировать в протоколе сплошной линией.

7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.

1) по горизонтальной линии от исходной точки откладывают время с указанием частей урока;

2) по вертикальной оси от той же исходной точки отмечают количество ударов пульса по возрастанию;

3) пользуясь расчетными данными из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек;

4) по полученным данным вычерчивают физиологическую кривую (график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и последовательное изменение функциональных состояний).

8. Записываются сведения о состоянии ученика, полученные до урока.

9. Исходя из полученных данных, сделать вывод по следующему плану:

1) дать характеристику физической нагрузки в подготовительной части урока, соответствует ли ее динамика методическим требованиям этой части урока, указать средства, благодаря которым это происходит;

2) проанализировать физиологическую кривую в основной части урока: как она себя ведет, почему так, сколько пиков нагрузки присутствует (указать ЧСС), соответствует ли она задачам, решаемым в этой части урока;

3) проанализировать нагрузку заключительной части урока, как ведет себя график, почему, решена ли задача по восстановлению организма, какие для этого использовались средства;

4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

### **Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания**

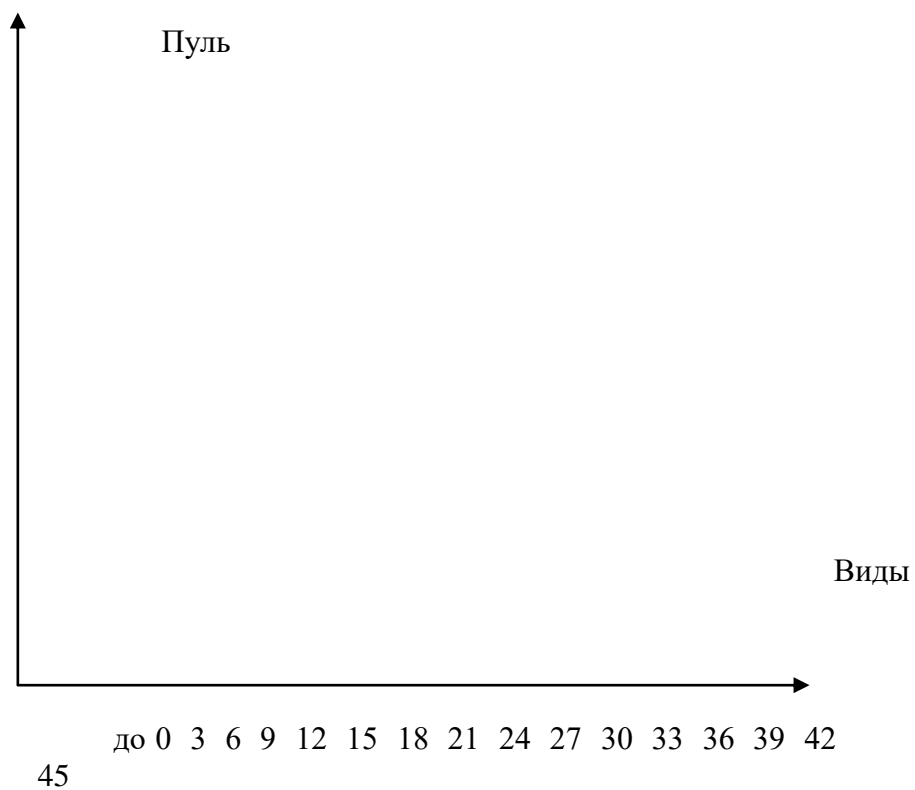
Дата \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ № урока по расписанию \_\_\_\_\_  
 В классе по списку \_\_\_\_\_ Урок проводил \_\_\_\_\_  
 Присутствовало: \_\_\_\_\_ Наблюдал за \_\_\_\_\_  
 Занималась \_\_\_\_\_ Наблюдение проводил \_\_\_\_\_

Задачи урока:

\_\_\_\_\_

№	Время измерения	Пульс за		Действия, предшествующие измерению
		10 сек	1 мин	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

15				
16				
17				



Вывод

---



---



---



---



---

Рекомендации

---



---