

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### по подготовке к аудиторной контрольной работе по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для студентов 3 курса заочной формы получения образования

Контроль самостоятельной работы студентов 3-го курса заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» осуществляется в **форме аудиторной контрольной работы**

**Целью** аудиторной контрольной работы является – оценка знаний студентов по темам «Средства физического воспитания», «Методы физического воспитания», «Принципы физического воспитания». Положительная аттестация по контрольной работе является обязательным условием допуска студентов 3-го курса заочной формы получения образования к экзамену. Студенты выполняют ее в **6-ом семестре** во время лабораторно-экзаменационной сессии. Аудиторная контрольная работа проводится на семинарском занятии в **письменной форме**. Написанию контрольной работе должно предшествовать изучение перечисленных тем на лекции, в процессе самоподготовки с использованием рекомендованной литературы и самостоятельное закрепление изученного материала с использованием представленных ниже практических заданий.

Контрольная работа в аудитории проводится по одному из 10 вариантов. Каждый вариант включает 5 заданий, выбранных случайным образом из заданий представленных ниже. Время, отведенное на выполнение каждого задания аудиторной контрольной работы, составляет 3–4 минуты на вопрос. Общее время ее выполнения составит 18–24 минуты. По истечении времени, отведенного для контрольной работы, студент ставит дату и подпись в бланке ответа и сдает его преподавателю. Преподаватель оценивает работу студента и выставляет отметку. Отметка выставляется в соответствии с 10-ти балльной шкалой оценки результатов учебной деятельности.

**Студент, получивший положительную отметку за результаты аудиторной контрольной работы, допускается к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания».**

Студент, не выполнивший контрольную работу по каким-либо причинам или получивший неудовлетворительную отметку (1–3 балла), может выполнить ее в «день заочника» в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

Готовиться к контрольной работе целесообразно в читальном зале научной библиотеки БГУФК, располагающей всеми источниками, предложенными в списке рекомендованной литературы. При подготовке к выполнению письменной аудиторной контрольной работы необходимо, прежде всего, выбрать в списке рекомендованной обязательной литературы наиболее известный Вам источник. Желательно ориентироваться преимущественно на учебники и учебные пособия Л.П. Матвеева, А.М. Максименко. При необходимости можно проконсультироваться с преподавателями в «день заочника» в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

Проверяя свою готовность к письменной самостоятельной работе студенту необходимо действовать в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Внимательно прочесть содержание методических рекомендаций и заданий, перечисленных ниже.

2. Вернуться к перечню вопросов, необходимых для изучения по теме № 1 (2, 3).

3. В основной или дополнительной литературе найти ответы на все вопросы темы № 1 (2, 3).

4. Законспектировать их в тетради для семинарских занятий<sup>1</sup>.

5. В процессе конспектирования следует обращать внимание не на запоминание конспектируемого текста, а на фиксацию заключенного в информации смысла.

6. После этого перейти к практическим заданиям по теме № 1 (2, 3) и внимательно прочесть все вопросы каждого задания.

7. Вернуться к первому заданию темы № 1 (2, 3), выбрать правильный, по вашему мнению, ответ на каждый вопрос задания.

8. При необходимости повторять процедуру подготовки до достижения более высокого уровня усвоения знаний.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К АУДИТОРНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ И СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Тема 1. Средства физического воспитания**

#### **Вопросы для изучения:**

1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания.
2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Свойства физических упражнений (полиструктурность, полифункциональность, дихотомия).
5. Классификации физических упражнений.
6. Техника физических упражнений.
7. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений.
8. Основа, определяющее звено, детали техники.
9. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.
10. Количественные и качественные критерии нагрузки.
11. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении.
12. Закономерности соотношения объема и интенсивности при выполнении физического упражнения.

---

<sup>1</sup> Полные ответы на вопросы первой темы №№ 4, 17 можно найти только в дополнительных источниках под номерами 7, 8.

13. Следовые процессы, связанные с нагрузкой.
14. Отдых и его разновидности: активный и пассивный.
15. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления.
16. Факторы, влияющие на выбор направленности и оптимальной величины нагрузки.
17. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы.
18. Неспецифические средства физического воспитания.
19. Средства словесного и наглядного воздействия.
20. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания.
21. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

### **Литература** **Основная**

- 1 Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
- 2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / Л. П. Матвеев. –4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
- 3 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., (Корифеи спортивной науки).

### **Дополнительная**

- 4 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физического воспитания / А.А. Гужаловский [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986. – 352 с.
- 5 Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
- 6 Кряж, В.Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В.Н. Кряж, В. Староста. Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. – Минск: АФВиС РБ, 2002. – С. 252–258.
- 7 Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

## **Тема 2. Методы физического воспитания**

### **Вопросы для изучения:**

1. Определение понятия «метод».
2. Специфические и неспецифические методы, используемые в процессе физического воспитания.
3. Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.
4. Использование метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, его разновидности и особенности применения.
5. Использование метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей.
6. Нормирование нагрузки и отдыха.
7. Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения параметров нагрузки и отдыха: методы стандартного, вариативного (переменного), непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.
8. Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.
9. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.
10. Игровой метод в физическом воспитании.
11. Соревновательный метод в физическом воспитании.
12. Особенности и область применения игрового и соревновательного методов.
13. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания.
14. Особенности применения методов словесного идеомоторного и психорегулирующего воздействия.
15. Методы обеспечения наглядности.

### **Литература**

#### **Основная**

- 1 Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
- 2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / Л. П. Матвеев. –4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
- 3 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., (Корифеи спортивной науки).

## **Дополнительная**

4 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физического воспитания / А.А. Гужаловский [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986. – 352 с.

5 Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

6 Кряж, В.Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В.Н. Кряж, В. Староста. Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. – Минск: АФВиС РБ, 2002. – С. 252–258.

7 Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

### **Тема 3. Принципы физического воспитания**

#### **Вопросы для изучения:**

1. Основопологающие принципы системы физического воспитания.
2. Принцип всестороннего гармонического развития личности.
3. Принцип прикладности.
4. Принцип оздоровительной направленности.
5. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Принцип доступности и индивидуализации.
9. Принцип систематичности.
10. Специфические принципы методики физического воспитания.
11. Принцип непрерывности.
12. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
13. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности).
14. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.
15. Принцип циклического построения системы занятий.
16. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.
17. Требования к практической реализации принципов.
18. Взаимосвязь принципов физического воспитания.
19. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.

### **Литература**

#### **Основная**

1 Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / Л. П. Матвеев. –4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.

3 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., (Корифеи спортивной науки).

### Дополнительная

4 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физического воспитания / А.А. Гужаловский [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986. – 352 с.

5 Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.Н. Кряж. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.

6 Кряж, В.Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В.Н. Кряж, В. Староста. Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. – Минск: АФВиС РБ, 2002. – С. 252–258.

7 Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ 1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Задание 1. Выберите по одному правильному и, по Вашему мнению, наиболее полному ответу на вопросы № 1-11.**

**Вопрос № 1.** Физическое упражнение – это:

1. двигательное действие, основу содержания которого составляют двигательные умения и двигательные навыки;

2. основное средство физического воспитания, представляющее собой двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями;

3. двигательное действие, направленное на морфологические и функциональные перестройки организма;

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

**Вопрос № 2.** Содержание физического упражнения – это...

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

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

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

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

**Вопрос № 3.** Структура физического упражнения – это понятие, ...

1. ...которое характеризует изменения, происходящие при выполнении физического упражнения;

2. ...которое характеризует его содержание, форму, их взаимосвязь и ее изменение в процессе выполнения физического упражнения;

3. ...которое характеризует внешнюю сторону физического упражнения и ее изменение в процессе его выполнения;

4. ...которое включает характеристику элементов техники физических упражнений.

**Вопрос № 4.** Форма физического упражнения – это ...

1. ...его внутренняя структура (построение, организация);

2. ...его внешняя структура (построение, организация);

3. ...его внешняя и внутренняя структура;

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

**Вопрос № 5.** Форма физического упражнения может быть ...

1. ...нейтральной и агрессивной;

2. ...внешней и внутренней;

3. ...изысканной и грубой;

4. ...активной и пассивной.

**Вопрос № 6.** Содержание и форма физического упражнения...

1. ...неизменны;

2. ...не взаимосвязаны;

3. ...тесно взаимосвязаны;

4. ...опосредовано связаны.

**Вопрос № 7.** Структура физического упражнения может быть ...

1. ...внешней и внутренней;

2. ...независимой и зависимой;

3. ...явной и неявной;

4. ...активной и пассивной.

**Вопрос № 8.** Внешнюю структуру физического упражнения характеризует...

1. ...то, что происходит с человеком при выполнении физического упражнения;
2. ...видимая совокупность пространственных, временных и пространственно-временных параметров движения;
3. ...совокупность проприоцептивных ощущений, возникающих при выполнении физического упражнения;
4. ...изменения параметров функциональной системы, обеспечивающей выполнение физического упражнения и условия двигательной деятельности.

**Вопрос № 9.** Внутреннюю структуру физического упражнения характеризуют ...

1. ...изменения параметров функциональной системы, обеспечивающей выполнение физического упражнения и условия двигательной деятельности;
2. ...элементы техники, изменяющиеся во время выполнения физического упражнения и корректирующиеся параметры движения в условиях меняющейся обстановки;
3. ...процессы, протекающие в организме, под влиянием которых осуществляется физическое упражнение, порядок их следования при выполнении физического упражнения, взаимная связь этих процессов и ее изменение во время выполнения физического упражнения;
4. ...пространственные, временные и пространственно-временные, динамические параметры движения.

**Вопрос № 10.** Полиструктурность физических упражнений – это...

1. ...подтверждение того, что в человеческом организме есть множество органов и систем;
2. ...свойство физических упражнений включать в мышечную деятельность многие структуры организма человека;
3. ...условие достижения узконаправленного тренирующего эффекта в результате выполнения физических упражнений;
4. ...подтверждение множества функций различных органов и систем.

**Вопрос № 11.** Полифункциональность физического упражнения – это...

1. ...условие достижения разностороннего тренирующего эффекта, независимо от содержания и формы физического упражнения;
2. ...подтверждение множества функций различных органов и систем;
3. ...свойство физического упражнения воздействовать в процессе его выполнения на многие функции организма человека;
4. ...подтверждение множества структур, задействованных при выполнении упражнений.



**Задание 2.** Установите, к какой из классификационных групп, перечисленных в таблице № 1, относятся физические упражнения, приведенные в вопросах №№ 12-21.

Таблица 1 – Педагогическая классификация физических упражнений в зависимости от направленности на развитие различных двигательных способностей человека

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

**Вопрос № 12.** К какой классификационной группе относится толкание ядра?

**Вопрос № 13.** К какой классификационной группе относится бег на длинные дистанции?

**Вопрос № 14.** К какой классификационной группе относится плавание на 400 метров?

**Вопрос № 15.** К какой классификационной группе относятся упражнения различных видов борьбы?

**Вопрос № 16.** К какой классификационной группе относятся упражнения спортивной гимнастики?

**Вопрос № 17.** К какой классификационной группе относится фехтование на рапирах?

**Вопрос № 18.** К какой классификационной группе относится спринтерский бег?

**Вопрос № 19.** К какой классификационной группе относятся легкоатлетические прыжки в высоту?

**Вопрос № 20.** К какой классификационной группе относятся упражнения на быстроту простой двигательной реакции на старте?

**Вопрос № 21.** К какой классификационной группе относится жим штанги?

**Задание 3. Установите, к какой из классификационных групп, приведенных в таблице № 2, относятся физические упражнения в вопросах №№ 22-27 (напишите соответствующий номер группы напротив вопроса).**

Таблица 2 – Классификация физических упражнений в зависимости от их структуры

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

**Вопрос № 22.** К какой классификационной группе относится плавание брассом?

**Вопрос № 23.** К какой классификационной группе относится приседание со штангой?

**Вопрос № 24.** К какой классификационной группе относится плавание кролем?

**Вопрос № 25.** К какой классификационной группе относится метание копья с места?

**Вопрос № 26.** К какой классификационной группе относится прыжок в высоту с разбега?

**Вопрос № 27.** К какой классификационной группе относится опорный прыжок через гимнастического коня с разбега?

**Задание 4. Выберите правильный, наиболее точный ответ на вопросы №№ 28-33.**

**Вопрос № 28.** Техника физического упражнения – это ...

1. ...общепринятый способ выполнения физического упражнения;
2. ...внешняя и внутренняя форма выполнения физического упражнения, обеспечивающая достижение намеченного результата;
3. ...рациональный способ выполнения физического упражнения, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью;
4. ...совокупность элементов данного способа решения двигательной задачи.

**Вопрос № 29.** Основа техники – это...

1. ...движения, двигательные действия и их совокупность, обеспечивающие достижение поставленной двигательной задачи определенным способом;
2. ...совокупность тех звеньев и черт кинематической, динамической и ритмической структуры движения, которые необходимы для решения двигательной задачи определенным способом;

3. ...понятие, которое относится ко всем физическим упражнениям, независимо от их кинематической, динамической и ритмической структуры, и характеризуется достигаемым результатом;

4. ...характеристика совокупности показателей внутренней и внешней структуры двигательного действия, отражающая возможности достижения оптимального результата при максимальной затрате сил.

**Вопрос № 30.** Определяющее (главное) звено техники – это...

1. ...определяющая часть показателей внутренней структуры двигательного действия;

2. ...наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи;

3. ...главная часть показателей внешней структуры двигательного действия;

4. ...необходимое и достаточное условие выполнения двигательной задачи.

**Вопрос № 31.** Детали техники – это ...

1. ...индивидуальное выполнение движения в соответствии с морфологическими и функциональными особенностями исполнителя или группы исполнителей;

2. ...основные элементы движения, влияющие на его основной механизм, зависящие от морфологических особенностей исполнителя;

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

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

**Вопрос № 32.** Основными фазами ациклических двигательных действий (толкание ядра, прыжок в длину с разбега и т.п.) **в порядке их следования** являются...

1. ...начальная, динамическая, конечная;

2. ...вступительная, подготовительная, основная;

3. ...подготовительная, заключительная, основная;

4. ...подготовительная, основная, заключительная.

**Вопрос № 33.** Какие пространственные, временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений представлены в таблице № 3? (Для этого пространственные характеристики обозначьте номером «1», временные – номером «2», пространственно-временные – номером «3»; динамические – номером «4» и запишите выбранные Вами номера ответов в соответствующие столбцы таблицы № 3).

Таблица 3 – Различные характеристики физических упражнений

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

**Задание 5. Выберите правильный, наиболее полный ответ на вопросы №№ 34–42.**

**Вопрос № 34.** Ритм физического упражнения – это...

1. ...комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия;

2. ...качественная характеристика техники физических упражнений, выраженная в изменяющейся системе пространственных, временных, динамических параметров движения;

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

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

**Вопрос № 35.** Темп физического упражнения – это...

1. ...время, затраченное на выполнение физического упражнения;

2. ...частота относительно равномерного повторения каких-либо движений в единицу времени;

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

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

**Вопрос № 36.** Эффект физического упражнения характеризуют...

1. ...результативность и эффективность техники физического упражнения;

2. ...биохимические процессы, протекающие в организме;

3. ...изменения психического состояния человека при выполнении физического упражнения;

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

**Вопрос № 37.** Ближайший эффект физического упражнения характеризуют...

1. ...изменения, происходящие в организме занимающегося на следующий день после выполнения физических упражнений;
2. ...изменения, происходящие в организме занимающегося до выполнения физического упражнения;
3. ...изменения в организме занимающегося, происходящие непосредственно во время выполнения физического упражнения и функциональное состояние организма в момент его завершения;
4. ...изменения, происходящие в организме занимающегося после серии занятий.

**Вопрос № 38.** Следовой эффект физических упражнений – это...

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

**Вопрос № 39.** Какая последовательность фаз следового эффекта приведена правильно?

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

**Вопрос № 40.** Кумулятивный эффект физических упражнений – это...

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

**Вопрос № 41.** Физическая нагрузка – это...

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

**Вопрос № 42.** Что является компонентами нагрузки?

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

**Задание 6. Выберите по одному правильному ответу на вопросы №№ 43–46.**

**Вопрос № 43.** Объем физической нагрузки – это ...

1. ...характеристика качества выполнения физического упражнения;
2. ...характеристика эффективности выполнения физического упражнения;
3. ...количественная характеристика суммарной работы, выполненной в процессе упражнения, занятия;
4. ...характеристика напряженности работы в процессе выполнения физического упражнения.

**Вопрос № 44.** Интенсивность физической нагрузки – это ...

1. ...характеристика количества подходов к снаряду;
2. ...количественная характеристика напряженности работы в процессе выполнения физического упражнения;
3. ...время выполнения физического упражнения;
4. ...характеристика суммарной работы, выполненной в процессе упражнения, занятия.

**Вопрос № 45.** Внешнюю сторону нагрузки характеризует ...

1. ...степень увеличения частоты сердечных сокращений, вызванная выполненной работой;
2. ...степень увеличения потребления кислорода, вызванная выполненной работой;
3. ...совершенная работа в ее внешне выраженных показателях (объема и интенсивности);
4. ...изменения, вызванные выполненной работой.

**Вопрос № 46.** Внутреннюю сторону нагрузки характеризует...

1. ...преодоленное расстояние во время бега на длинную дистанцию;
2. ...количество подъемов штанги в заданное время;
3. ...вызванные физической нагрузкой функциональные и связанные с ними изменения, происходящие в организме;
4. ...совершенная работа в ее внешне выраженных показателях (объема и интенсивности).

**Задание 7.** В таблице № 4 приведены ответы на вопросы №№ 47–50. Определите правильный, по Вашему мнению, ответ на каждый вопрос.

Таблица 4 – Характеристики физической нагрузки

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

**Вопрос № 47.** Какие показатели в таблице № 4 характеризуют объем физической нагрузки?

**Вопрос № 48.** Какие показатели в таблице № 4 характеризуют интенсивность физической нагрузки?

**Вопрос № 49.** Какие показатели в таблице № 4 характеризуют физическую нагрузку с внешней стороны?

**Вопрос № 50.** Какие показатели в таблице № 4 характеризуют физическую нагрузку с внутренней стороны?

**Задание 8.** Выберите по одному правильному ответу на вопросы №№ 51–52.

**Вопрос № 51.** В зависимости от того, в какой фазе восстановления после предыдущего упражнения выполняется следующее упражнение, различают следующие виды интервалов отдыха ...

1. ...достаточный, примерный, недостаточный;
2. ...большой, малый, средний;
3. ...ординарный, напряженный, минимакс;
4. ...сильный, слабый, умеренный.

**Вопрос № 52.** В зависимости от того, в какой фазе восстановления после предыдущего занятия проводится следующее занятие, различают следующие виды интервалов между занятиями ...

1. ...большой, ординарный, средний;
2. ...ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный;
3. ...суперкомпенсаторный, напряженный, минимакс;
4. ...полный, неполный, экстремальный.

**Задание 9.** В таблице № 5 выберите правильные ответы на вопросы №№ 53–56.

Таблица 5 – Длительность упражнений, относящихся к различным зонам мощности

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

**Вопрос № 53.** Какова длительность упражнений в зоне большой мощности?

**Вопрос № 54.** Какова длительность упражнений в зоне максимальной мощности?

**Вопрос № 55.** Какова длительность упражнений в зоне умеренной мощности?

**Вопрос № 56.** Какова длительность упражнений в зоне субмаксимальной мощности?

**Задание 10.** Выберите по одному правильному, наиболее точному ответу на вопросы №№ 57–61.

**Вопрос № 57.** Какие факторы влияют на величину нагрузки при выполнении физических упражнений на занятии?

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

**Вопрос № 58.** Какие факторы влияют на направленность физической нагрузки?

1. Содержание физических упражнений и методы их использования для решения педагогических задач.
2. Внешние и внутренние показатели формы физических упражнений.
3. Изменения психического состояния человека при выполнении физического упражнения.
4. Факторы внешней среды и наличие спортивного инвентаря.



**Вопрос № 59.** Тренированность – это...

1. ...результат срочной адаптации, возникающий под влиянием физической нагрузки, выражающийся в повышении качества двигательной деятельности;
2. ...это состояние, обусловленное кумулятивным эффектом, возникающим в результате воздействия физических нагрузок на организм, характеризующееся уровнем двигательных способностей и степенью овладения двигательными навыками;
3. ...результат долговременной адаптации, возникающий в результате воздействия факторов окружающей среды на сердечно-сосудистую систему организма занимающегося;
4. ...следовой эффект, возникающий в процессе направленного воздействия физических нагрузок на организм, вызывающих в нем адаптационные изменения.

**Вопрос № 60.** Перенос тренированности – это....

1. ...такое явление, благодаря которому учитель может использовать высокие нагрузки с занимающимися среднего уровня подготовленности;
2. ...такое явление, благодаря которому тренер использует достигнутый уровень тренированности лучших спортсменов как эталон для начинающих спортсменов;
3. ...такое явление, когда под влиянием тренировки в упражнении «А» изменяется результат не только в этом упражнении, но и в упражнении «В», которое не применялось в тренировочном процессе, а при определенных условиях и в ряде других упражнений;
4. ...такое явление, благодаря которому может наблюдаться высокий статистически достоверный уровень взаимосвязи результатов, показанных в ациклических и циклических упражнениях, при выполнении одинаковых по величине нагрузок.

**Вопрос № 61.** Основными видами переноса тренированности являются ...

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

**Задание 11.** В таблице №6 выберите шесть правильных ответов на вопрос № 62 и восемь ответов на вопрос № 63.

Таблица 6 – Разновидности переноса двигательных способностей и навыков

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

**Вопрос № 62.** Какие разновидности переноса тренированности относятся к двигательным способностям? (по Кряжу В.Н., Староста В., 2002).

**Вопрос № 63.** Какие разновидности переноса тренированности относятся к двигательным навыкам?

**Задание 12.** В таблице № 7 обозначьте специфические средства физического воспитания цифрой «1», неспецифические – цифрой «2».

Таблица 7 – Специфические и неспецифические средства физического воспитания

№ №	Средства физического воспитания и ложные факторы		
1.	Оздоровительные силы природы	5.	Гигиенические факторы
2.	Средства наглядного воздействия	6.	Средства словесного воздействия
3.	Солнечная радиация	7.	Водная среда различной температуры
4.	Свойства воздушной среды	8.	Физические упражнения

**Вопрос № 64.** Какие из перечисленных в таблице № 7 средств физического воспитания являются специфическими, а какие неспецифическими?

**Задание 13.** Выберите по одному правильному, по Вашему мнению, наиболее полному ответу на вопросы №№ 65–66.

**Вопрос № 65.** Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это...

1. ...компоненты функционирования физического воспитания;
2. ...средства и условия физического воспитания;
3. ...естественные формы физического воспитания;
4. ...методы физического воспитания.

**Вопрос № 66.** Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы на результат выполнения физических упражнений ...

1. ...влияют положительно;
2. ...не влияют;
3. ...влияют отрицательно;
4. ...могут влиять положительно и отрицательно.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ 2. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Задание 1. Выберите правильный, по Вашему мнению, ответ на вопрос № 67.**

**Вопрос № 67.** Методы физического воспитания – это...

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

**Вопрос № 68.** Какие из перечисленных в таблице № 8 методов физического воспитания являются специфическими, а какие неспецифическими? Специфические методы обозначьте цифрой «1», неспецифические – цифрой «2».

Таблица 8 – Методы физического воспитания

а) словесного воздействия;	г) соревновательный;
б) игровой;	д) наглядного воздействия.
в) строго регламентированного упражнения;	

**Задание 2. Выберите по одному, наиболее развернутому ответу на вопросы №№ 69–73.**

**Вопрос № 69.** Методы строго регламентированного упражнения применяются ...

1. ...в процессе направленного развития скоростных способностей;
2. ...в процессе направленного развития волевых качеств;
3. ...в процессе обучения движениям детей дошкольного возраста;
4. ...в процессе обучения движениям и направленного развития двигательных способностей.

**Вопрос № 70.** Методы строго регламентированного упражнения определяют...

1. ...использование физических упражнений в занятиях с любым возрастным контингентом для укрепления здоровья и направленного развития двигательных способностей;
2. ...использование игровых моментов для повышения эмоциональности занятия, воспитания волевых качеств занимающихся, коллективизма и взаимовыручки;

3. ...строгую регламентацию учебной деятельности занимающихся, обеспечивающую достижение планируемого обучающего, развивающего и воспитательного эффекта;

4. ...индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха при самостоятельном выполнении заданий учителя.

**Вопрос № 71.** При начальном разучивании техники физических упражнений используют методы...

1. ...обучения путем примерной регламентации физической нагрузки на учебных занятиях;

2. ...расчлененно-конструктивного упражнения или целостно-конструктивного упражнения;

3. ...стандартного или вариативного упражнения;

4. ...сопряженного воздействия в процессе начального разучивания физического упражнения.

**Вопрос № 72.** Метод расчлененно-конструктивного упражнения преимущественно применяется...

1. ...для воспитания личностных качеств, занимающихся в условиях строгой регламентации учебной деятельности;

2. ...для разучивания сложного двигательного действия по частям с последующим объединением частей в целое;

3. ...для организации занимающихся на занятии и направленного развития двигательных способностей;

4. ...для направленного развития двигательных способностей и индивидуального дозирования нагрузки.

**Вопрос № 73.** Метод целостно-конструктивного упражнения преимущественно применяется...

1. ...для направленного развития силовых способностей, требующих околопредельных физических усилий;

2. ...для освоения техники двигательного действия в целостной структуре, без расчленения на отдельные части;

3. ...для избирательного развития двигательных способностей и организации, занимающихся на занятии;

4. ...для разучивания действия по частям с дополнительными отягощениями и препятствиями.

**Вопрос № 74.** Какие методы физического воспитания, из перечисленных в таблице № 9, относятся к методам строго регламентированного упражнения, применяемым для направленного развития двигательных способностей?

Таблица 9 – Методы физического воспитания

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

**Вопрос № 75.** В соответствии, с какими методами, перечисленными в таблице № 9, регламентирована физическая нагрузка в примерах, приведенных в таблице № 10.

Таблица 10 – Примеры регламентации физической нагрузки в соответствии с методами строго регламентированного упражнения

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

**Задание 3. Выберите по одному правильному, по Вашему мнению, ответу на вопросы №№ 76–82.**

**Вопрос № 76.** Характерной особенностью метода сопряженного воздействия является...

1. ...избирательное развитие двигательных способностей и организация занимающихся на занятии;

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

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

4. ...использование физического упражнения с целью последовательного развития различных двигательных способностей.

**Вопрос № 77.** Наиболее обобщенно нормированием физической нагрузки называется...

1. ...процесс планирования количества физических упражнений, используемых на занятиях с различным контингентом;
2. ...контроль над выполнением физических упражнений в соответствии с методом физического воспитания и индивидуальными особенностями занимающихся;
3. ...процесс оценки внешних и внутренних параметров физической нагрузки, зависящий от степени утомления и интересов занимающихся;
4. ...процесс регулирования параметров физической нагрузки в зависимости от педагогической задачи, условий ее решения в широком их понимании и метода физического воспитания, выбранного для ее решения.

**Вопрос № 78.** Круговая тренировка – это ...

1. ...метод физического воспитания, включающий частные методы обучения, воспитания физических и морально-волевых качеств занимающихся;
2. ...форма организации учебного процесса и самостоятельных занятий, включающая обучение физическим упражнениям, воспитание двигательных способностей и элементы соревнования;
3. ...комплексная организационно-методическая форма физической подготовки, включающая ряд частных методов регламентированного физического упражнения, направленных на развитие двигательных способностей;
4. ...процесс не только формирования и совершенствования двигательных навыков и двигательных способностей, но и повышения устойчивости навыков, способствующий их положительному переносу, позволяющий человеку расширить сферу своих двигательных возможностей;

**Вопрос № 79.** Круговая тренировка проводится...

1. ...по методам расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного непрерывного упражнения и интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха;
2. ...по методам непрерывного упражнения и интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха, направленным на развитие двигательных способностей;
3. ...по методам регламентированного физического упражнения, направленным на развитие двигательных способностей и обучение движениям;
4. ...по методам воспитания морально-волевых качеств, обучения двигательным действиям, в соответствии с игровым и соревновательным методами.

**Вопрос № 80.** Какой интервал отдыха, обеспечивает выполнение следующего упражнения в фазе недовосстановления работоспособности?

1. Экстремальный.
2. Полный.

3. Напряженный.
4. Ординарный.

**Вопрос № 81.** Какой интервал отдыха, обеспечивает выполнение следующего упражнения в фазе восстановления работоспособности до исходного уровня?

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

**Вопрос № 82.** Какой из перечисленных признаков **не характерен** для игрового метода?

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

**Задание 4. Выберите правильные ответы на вопросы №№ 83–85.**

**Вопрос № 83.** Какие признаки характерны для соревновательного метода?

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

**Вопрос № 84.** К словесным методам относят....

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

**Вопрос № 85.** Какие из перечисленных методов относят к наглядным методам?

1. Аутогенная тренировка.
2. Предметно-модельная и макетная демонстрация.
3. Кино- и видео- демонстрация.

4. Методы направленного «прочувствования» движения.
5. Указания и команды.
6. Методы лидирования и текущего сенсорного программирования.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ 3. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### Задание 1. Выберите правильный ответ на вопрос № 86.

**Вопрос № 86.** основополагающие принципы системы физической культуры – это ...

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

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

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

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

#### Задание 2. В таблице № 11 выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы №№ 87-89.

Таблица 11 – Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

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



11. Прикладности
12. Системного чередования нагрузок и отдыха
13. Циклического построения системы занятий

**Вопрос № 87.** Какие принципы отражают воспитательную стратегию общества и являются главными принципами системы физической культуры?

**Вопрос № 88.** Какие принципы являются общеметодическими?

**Вопрос № 89.** Какие принципы отражают специфические закономерности построения физического воспитания?

**Задание 3. Выберите правильные, по Вашему мнению, ответы на вопросы №№ 90–99.**

**Вопрос № 90.** К реализации принципа доступности и индивидуализации относятся требования...

1. ...дифференцировать тренировочные и не дифференцировать учебные задания с учетом возможностей занимающихся;

2. ...строго соблюдать соответствие между возможностями занимающихся и трудностями выполнения упражнения;

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

4. ...последовательно обеспечивать методические условия доступности, следуя от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному;

5. ...определяя меру доступного, руководствоваться программными и нормативными требованиями, установленными для различных контингентов на основе научных данных и обобщенного практического опыта.

**Вопрос № 91.** К реализации принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий относятся требования...

1. ...регулярно применять пиковую динамику нагрузок;

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

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

4. ...обеспечивать ежедневное наращивание физических нагрузок в физическом воспитании, доводя их уровень до максимального;

5. ...соблюдать интервальность физического воспитания, допуская длительные (более месяца) перерывы в использовании физических нагрузок.

**Вопрос № 92.** К реализации принципа адаптивного сбалансирования динамики тренировочных нагрузок относятся требования...

1. ...суммарная нагрузка должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье;
2. ...считать сбалансированными лишь такие нагрузки, регулярное применение которых вызывает явление перетренированности;
3. ...считать типичными формами динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания линейно-восходящую, ступенчато-восходящую и волнообразную динамику;
4. ...степень очередного повышения параметров суммарной нагрузки не должна зависеть от возраста, пола и уровня подготовленности;
5. ...по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение ее параметров.

**Вопрос № 93.** К реализации принципа всестороннего гармонического развития личности относятся требования...

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

**Вопрос № 94.** Какие требования относятся к реализации принципа систематичности?

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

**Вопрос № 95.** Какие требования относятся к реализации принципа наглядности?

1. Наглядность должна быть обязательным условием развития волевых качеств занимающихся.

2. Систематически применять разнообразные формы наглядности и находить наиболее оправданные соотношения в их использовании.

3. Наглядность должна быть обязательным условием методики обучения двигательным действиям.

4. Показ физического упражнения должен осуществляться без комментариев учителя.

5. Искать разумное соотношение наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

**Вопрос № 96.** Какие требования относятся к реализации принципа оздоровительной направленности физической культуры?

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

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

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

4. Обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля.

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

**Вопрос № 97.** Какие требования относятся к реализации принципа прикладности?

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

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

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

4. Обеспечивать максимальный прикладный эффект физического воспитания.

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

**Вопрос № 98.** Какие требования относятся к реализации принципа сознательности и активности?

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

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

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

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

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

**Вопрос № 99.** Какие из перечисленных положений соответствуют содержанию и требованиям принципа возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания?

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

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

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

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

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

**Задание 4. Выберите три правильных ответа на вопрос № 100, и по одному ответу на вопросы №№ 101–103.**

**Вопрос № 100.** Какие из перечисленных циклов занятий, сложившиеся в физическом воспитании, сформулированы правильно?

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

**Вопрос № 101.** Какой из перечисленных в вопросе № 100 циклов занятий длится, примерно, от 2-3 дней до 7-10 дней?

**Вопрос № 102.** Какой из перечисленных в № 100 циклов занятий длится, примерно около месяца?

**Вопрос № 103.** Какой из перечисленных в вопросе № 100 циклов может длиться от нескольких месяцев до года?