

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

И. В. Нагорнов

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Методические рекомендации

Челябинск
2021

УДК 796.07(021)

ББК 75.1я73

Н 16

Рецензенты:

докт. пед. наук, профессор З. И. Тюмасева;

канд. пед. наук, доцент Л. М. Кравцова

Нагорнов, Игорь Владирович

Н 16 Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура) : методические рекомендации / И. В. Нагорнов ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 35 с.

ISBN 978-5-907408-52-4

В методических рекомендациях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 «Лингвистика» направленность (профиль): «Перевод и переводоведение» (уровень образования бакалавр).

УДК 796.07(021)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-907408-52-4

© Нагорнов И. В., 2021

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	4
.....	
1 Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине.....	7
.....	
2 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков	10
.....	
3 Глоссарий	23
.....	
4 Вопросы к зачету	25
.....	
<i>Список используемой литературы</i>	33
.....	

Пояснительная записка

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)» относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 «Лингвистика» направленность (профиль): «Перевод и переводоведение» (уровень образования бакалавр).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура)» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Цель изучения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи дисциплины:

1) понимание социальной роли физической культуры личности;

2) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;

3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;

4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;

5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в форме требований к знаниям, умениям, владениям способами деятельности и навыками их применения в практической деятельности (компетенциям) (Таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре»

Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)		
ОК-8 способен применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования		
Конкретизированные цели освоения дисциплины		
знать	уметь	владеть
<p>3.1 Знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека.</p> <p>3.2 Знать принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств</p> <p>3.3 Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>3.4 Знать правила соревнований по виду спорта.</p>	<p>У.1 Уметь выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта.</p> <p>У.2 Уметь применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств.</p> <p>У.3 Уметь использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>В.1 Владеть навыками судейства соревнований по виду спорта.</p> <p>В.2 Владеть навыками оценки физической подготовленности.</p> <p>В.3 Владеть навыками самоконтроля.</p>

1 Трудоемкость дисциплины и видов занятий по дисциплине

Таблица 2 – Распределение нагрузки на периоды контроля

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая само- стоятельную работу студентов и трудоем- кость (в часах)	Итого часов
	ЛЗ	
1	2	3
Итого по дисциплине	328	328
Первый период контроля		
1 семестр	54	54
Контрольные нормативы	6	6
Лёгкая атлетика	16	16
Лапта	6	6
Скандинавская ходьба	10	10
Волейбол	16	16
Итого по видам учебной работы	54	54
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Первый период контроля		54
Второй период контроля		
2 семестр	54	54
Лыжная подготовка	16	16
Скандинавская ходьба	6	6
Баскетбол	16	16
Контрольные нормативы	6	6
Легкая атлетика	10	10

Продолжение таблицы

1	2	3
Итого по видам учебной работы	54	54
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Второй период контроля		54
Третий период контроля		
3 семестр	54	54
Легкая атлетика	16	16
Лапта	8	8
Скандинавская ходьба	18	18
Подвижные игры	6	6
Контрольные нормативы	6	6
Итого по видам учебной работы	54	54
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Третий период контроля		54
Четвертый период контроля		
4 семестр	54	54
Лыжная подготовка	16	16
Скандинавская ходьба	10	10
Лапта	6	6
Подвижные игры	6	6
Легкая атлетика	10	10
Контрольные нормативы	6	6
Итого по видам учебной работы	54	54
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Четвертый период контроля		54
Пятый период контроля		
5 семестр	64	64
Легкая атлетика	16	16

Продолжение таблицы

1	2	3
Лапта	8	8
Подвижные игры	6	6
Скандинавская ходьба	10	10
Атлетическая гимнастика	20	20
Контрольные нормативы	4	4
Итого по видам учебной работы	6	6
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Пятый период контроля		64
Шестой период контроля		
6 семестр	48	48
Лыжная подготовка	10	10
Скандинавская ходьба	8	8
Атлетическая гимнастика	10	10
Подвижные игры	6	6
Легкая атлетика	10	10
Контрольные нормативы	4	4
Итого по видам учебной работы	48	48
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		
Итого за Шестой период контроля		48

2 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков

Типовые задания к разделу «1 семестр»:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Прыжок в длину с места, (см.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., (кол-во раз) Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) Бег 100 м., (сек)

Количество баллов: 30

2. Реферат

- обосновать актуальность выбранной темы;
- указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
- сформулировать проблематику выбранной темы;
- привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
- сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу «2 семестр»:

1. Реферат

- обосновать актуальность выбранной темы;

- указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
- сформулировать проблематику выбранной темы;
- привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
- сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу «3 семестр»:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Передача мяча над головой двумя руками сверху
Комплекс ору на 32 счета без предмета
Комплекс ору на 32 счета с мячом

2. Прыжок в длину с места, см.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Лапта (броски малого мяча в стену с 6 м. за 30 сек.)

5. Удары по мячу ногой на точность попадания (ю)
Спринтерский бег 100 м., сек / Челночный бег 4x9 м., сек

Количество баллов: 30

2. Реферат

- обосновать актуальность выбранной темы;

- указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
- сформулировать проблематику выбранной темы;
- привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
- сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу «4 семестр»:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Упражнение «восьмерка» в баскетболе Комплекс ору на 32 счета с гантелями Комплекс ору на 32 счета со скакалкой Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений Спринтерский бег 100 м., сек

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (футбол) Прохождение дистанции на лыжах, км.

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу «5 семестр»:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Поддачи (верхняя или нижняя) в волейболе Нижний прием у стены (или в парах), волейбол Комплекс ору на 32 счета без предмета № 1 Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2 Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.) Набивание футбольного мяча (ю)

4. Спринтерский бег 100 м., сек / Челночный бег 4x9 м., сек

Количество баллов: 30

Типовые задания к разделу «6 семестр»:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Упражнение «восьмерка» в баскетболе Комплекс ору на 32 счета с гантелями Комплекс ору на 32 счета со скакалкой Прыжок в длину с места, см.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д) Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений Спринтерский бег 100 м., сек

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (футбол) Прохождение дистанции на лыжах, км.

Количество баллов: 30.

Тестовые задания:

1. Стартовое положение бегуна без опоры на руки.

+а. старт высокий;

б. старт низкий;

в. старт средний;

г. старт произвольный.

2. Высокий старт используется в беге на _____ дистанции

+а. средние;

+б. длинные;

в. короткие;

+г. эстафеты.

3. Стартовое положение бегуна с опорой на руки и ноги называется старт

+а. низкий;

б. средний;

в. высокий;

г. произвольный.

4. Для быстрого выхода со старта применяются

а. стартовый станок;

+б. колодки;

в. стартовый пистолет;

г. фотофиниш.

5. Движения рук и плечевого пояса помогают бегуну сохранять

+а. равновесие;

б. скорость;

в. темп;

г. тепло.

6. Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм

+а. дыхания;

б. движений руками;

- в. движений ногами;
- г. движений туловищем.

7. Постановка ноги на дорожку в беге на средние и длинные дистанции должна осуществляться эластично

+а. со средней части стопы с последующим опусканием на всю стопу;

б. на носок с последующим опусканием на всю стопу;

в. на всю стопу;

г. на пятку последующим опусканием на всю стопу.

8. Для более точного попадания на брусок при прыжках в длину применяется контрольная отметка. Чаще всего она наносится на дорожке за _____ беговых шагов до места отталкивания

а. 4

б. 5;

+в. 6;

г. 7.

9. Длина разбега при прыжках в длину у мужчин составляет, как правило

а. 15 Ц 18 м;

б. 18 Ц 20 м;

в. 28 Ц 30 м;

+г. 37Ц38 м.

10. Длина разбега при прыжках в длину у женщин составляет, как правило

а. 20 Ц 24 м;

б. 25 Ц 28 м;

+в. 31Ц34 м;

г. 37Ц38 м.

11. Действия прыгуна в полете направлены на

а. сохранение равновесия;

б. подготовку к приземлению;

в. увеличение высоты полета;

+г. продолжение полета.

12. Подготовка к приземлению в прыжках в длину состоит в

+а. группировке прыгуна;

б. сгибании прыгуна;

в. прогибании прыгуна;

г. выпрямлении прыгуна.

13. Прыжок в высоту состоит из

+а. разбега и подготовке к отталкиванию;

+б. отталкивания, перехода через планку;

+в. взлета и приземления;

+г. разбега и полета.

14. Длина разбега в прыжках в высоты обычно составляет

_____ или _____ беговых шагов

а. 3 или 5;

б. 6 или 8;

+в. 7 или 9;

г. 9 или 10.

15. К прыжкам в высоту предпоследний шаг перед отталкиванием достигает обычно наибольшей

+а. длины;

б. скорости;

в. амплитуды;

г. величины.

16. Наибольшая дальность метания гранаты, как и в других видах метаний, достигается с

+а. разбега;

б. места;

в. подскока;

г. трамплина.

17. Спортивную гранату лучше держать у _____ ручки, чтобы увеличить длину рычага силы при метании

+а. конца;

б. середины;

в. верха;

г. корпуса.

18. Отведение гранаты и бросок выполняются на _____ шага

а. 1 Ц 2;

+б. 3 - 4;

в. 5 Ц 6;

г. 7 Ц 8.

19. Гранату можно при разбеге держать впереди, и отведение ее начинать с

а. отведения в сторону;

+б. опускания вниз;

в. подъема вверх;

+г. кругового движения.

20. Различают следующие способы передачи мяча в волейболе:

+а. двумя руками в опоре;

+б. двумя руками в прыжке;

+в. двумя руками в падении;

г. двумя руками в кувырке.

21. По направлению (относительно передающего) передачи в волейболе бывают:

+а. вперед;

+б. над собой;

+в. назад;

г. в сторону.

22. По длине передачи в волейболе бывают:

+а. длинные - через зону;

+б. короткие - из зоны в зону;

+в. укороченные в пределах зоны;

г. удлиненные через несколько зон.

23. По высоте траектории полета мяча в волейболе передачи бывают:

+а. высокие - более 2м;

+б. средние - до 2м;

+в. низкие - до 1м;

г. скрытые - менее 1м.

24. Руки в момент приема мяча выпрямлены, прием мяча осуществляется

+а. на нижнюю часть предплечий;

+б. на нижнюю часть кисти;

в. на ладони сжатые в кулак;

г. на руки согнутые в локтевых суставах.

25. Основной прием защитных действий в волейболе прием мяча

+а. снизу;

б. сверху;

в. сбоку;

г. сзади.

26. Прием игры в волейболе, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

а. контратака;

б. стенка;

+в. блокирование;

г. бронирование.

27. Блокирование в волейболе может выполняться

+а. одним игроком - одиночное;

+б. двумя-тремя - групповое;

+в. с места и после передвижения;

г. всей командой.

28. К современному волейболу используются подачи:

+а. верхняя прямая;

+б. боковая с планирующей траекторией полета мяча;

- +в. в прыжке;
- г. агрессивная.

29. На начальном этапе обучения волейболу применяется подача

- +а. нижняя прямая;
- б. верхняя прямая;
- в. в прыжке;
- г. боковая с планирующей траекторией полета.

30. Прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения _____ мяча

- +а. ведение;
- б. проводка;
- в. обводка;
- г. финт.

31. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- +а. организации стремительной контратаки;
- +б. преодоления прессинга после овладения мячом;
- +в. ухода от плотной опеки защитника;
- г. защиты от нападения.

32. При отсутствии плотной опеки со стороны защитника применяется ведение мяча

- +а. с высоким отскоком мяча;
- б. с низким отскоком мяча;
- в. со средним отскоком мяча;
- г. без отскока мяча.

33. Прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

- +а. передача;
- б. ведение;

в. обводка;

г. бросок.

34. По траектории полета мяча любая из передач может быть

+а. прямой;

+б. навесной;

+в. с отскоком.

г. скрытой.

35. По направлению полета мяча выделяют передачи

+а. вперед;

+б. назад;

+в. в сторону;

г. вверх.

36. Все передачи в баскетболе могут осуществляться

+а. с места;

+б. в прыжке;

+в. в движении;

г. после пробежки.

37. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника

+а. передача двумя руками от груди;

б. передача одной рукой от плеча;

в. передача двумя руками от головы;

г. передача одной рукой сбоку.

38. При необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с партнером, которому она адресована выполняется передача

+а. одной рукой сбоку;

б. одной рукой снизу;

в. двумя руками снизу;

г. передача одной рукой от плеча.

39. Броски мяча предназначены для завершения атакующих действий из статических положений

- а. дистанционные;
- +б. статические;
- в. динамические;
- г. игровые.

40. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся:

- +а. отталкивание лыжами;
- +б. отталкивание палками;
- +в. скольжение;
- г. прокат.

41. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы:

- +а. строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- +б. лыжные ходы;
- +в. переходы с хода на ход;
- г. техника общего старта.

42. Система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий

- +а. техника передвижения на лыжах;
- б. техника скольжения;
- в. работа палками;
- г. система смазки лыж.

43. Показателями качества техники передвижения на лыжах являются

- +а. естественность;
- +б. эффективность;
- +в. экономичность;
- г. спортивный результат.

44. Наиболее распространенный способ передвижения на лыжах.

+а. попеременный двухшажный;

б. коньковый;

в. попеременный одношажный;

г. бесшажный.

45. Способы подъемов на лыжах называются:

а. скользящим шагом;

+б. ступающим шагом;

+в. елочкой;

+г. ступенькой.

Ключ:

1а 2абг 3а 4б 5а 6а 7а 8в 9г 10в

10г 12а 13абвг 14в 15а 16а 17а 18б 19бг 20абв

21абв 22абв 23абв 24аб 25а 26в 27абв 28абв 29а 30а

31абв 32а 33а 34абв 35абв 36абв 37а 38а 39б 40абв

41абв 42а 43абв 44а 45бвг

3 Глоссарий

Адаптация (лат. adaptatio-приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Аспект – угол зрения, под которым рассматривается объект (предмет) исследования.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

4 Вопросы к зачету

Первый период контроля

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется

2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором

3. Что является основным средством физического воспитания?

4. Под техникой физического упражнения понимается:

5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:

6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

7. Что из перечисленного не является физическим качеством:

8. Какой из методов не относится к группе практических:

9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?

11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:

12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности зани-

мающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд / мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?

16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?

20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?

Второй период контроля

1. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

3. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

4. Сколько мышц насчитывается у человека?

5. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует

6. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

7. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?

8. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

9. Поддачи (верхняя или нижняя) в волейболе

10. Нижний прием у стены (или в парах), волейбол

11. Комплекс ору на 32 счета без предмета № 1

12. Комплекс ору на 32 счета без предмета № 2

13. Прыжок в длину с места, см.

14. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)

16. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

17. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

18. Лапта (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.)

19. Спринтерский бег 100 м., сек

20. Челночный бег 4x9 м., сек

Третий период контроля

1. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

2. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

3. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

4. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения?

5. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?

6. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

7. Что является основным средством физического воспитания?

8. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

9. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?

10. Штрафной бросок в баскетболе

11. Комплекс ору на 32 счета без предмета

12. Комплекс ору на 32 счета на коврике

13. Прыжок в длину с места, см.

14. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

15. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)

17. Набивание (жонглирование) волана чередуя открытой и закрытой стороной ракетки

18. Спринтерский бег 100 м., сек

19. Ведение футбольного мяча (дистанция 30 м)

20. Прохождение дистанции на лыжах, км.

Четвертый период контроля

1. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?

2. Что понимают под техникой двигательного действия?
3. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?
4. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
5. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
6. Чем характеризуется метод изокинетических усилий?
7. Что такое физическое упражнение?
8. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
9. Упражнение «восьмерка» в баскетболе
10. Комплекс ору на 32 счета с гантелями
11. Комплекс ору на 32 счета со скакалкой
12. Прыжок в длину с места, см.
13. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
14. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)
16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)
17. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений
18. Спринтерский бег 100 м., сек
19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (футбол)
20. Прохождение дистанции на лыжах, км.

Пятый период контроля

1. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
2. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
5. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?
6. К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
7. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
8. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?
9. Судейство двусторонней игры в волейбол
10. Комплекс ору на 32 счета
11. Прыжок в длину с места, см.
12. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
13. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)
15. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)

16. Удар на точность попадания в ворота правой и левой ногой с 15 м. Судейство (футбол)
17. Подача мяча из-за головы в площадку. Судейство (Лапта)
18. Групповые прыжки через скакалку (Скиппинг)
19. Спринтерский бег 100 м
20. Челночный бег 4x9 м

Шестой период контроля

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Что является основным средством физического воспитания?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
5. Составить комплексы упражнения по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
6. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
8. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
9. Упражнение «восьмерка» в баскетболе
10. Комплекс ору на 32 счета с гантелями
11. Комплекс ору на 32 счета со скакалкой
12. Прыжок в длину с места, см.

13. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
14. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д)
16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю)
17. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений
18. Спринтерский бег 100 м., сек
19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (футбол)
20. Прохождение дистанции на лыжах, км.

Список используемой литературы

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61049.html>

2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/44667.html>

3. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методические рекомендации / составители С. И. Жданов. — Орск : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. — 28 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/50093.html>

4. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>

5. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65001.html>

6. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>

8. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html>

9. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html>

10. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол : учебно-методическое пособие / Н. Н. Скороходова, Т. Я. Магун. — 2-е изд. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 50 с. — ISBN 978-5-88526-977-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101013.html>

Учебное издание

Нагорнов Игорь Владимирович

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура)

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 23.10.2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 2,03.
Тираж 500 экз. Заказ 499.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.