

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет
Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

Т. А. Михайлова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методические рекомендации студентам
для подготовки к комплексному экзамену**

Челябинск
2021

УДК 796 (07) (021)

ББК 74.267.5я73

М69

Рецензенты:

д-р. пед. наук, профессор В. Г. Макаренко;

д-р. биол. наук, профессор П. А. Байгужин

Михайлова, Татьяна Александровна

М69 Теория и методика физической культуры: методические рекомендации студентам для подготовки к комплексному экзамену / Т. А. Михайлова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 36 с.

ISBN 978-5-907408-24-1

Методические материалы посвящены проблеме самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Предлагаются вопросы для самостоятельной подготовки к зачету и экзамену, а также тестовые и практические задания для проверки знаний.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки).

УДК 796 (07) (021)

ББК 74.267.5я73

ISBN 978-5-907408-24-1

© Михайлова Т. А., 2021

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2021

Содержание

Пояснительная записка	4
.....
1 Тематическое содержание дисциплины	7
.....
2 Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине.....	9
.....
3 Вопросы для подготовки к экзамену.....	10
.....
4 Тестовые задания	13
.....
5 Практические задания для подготовки к экзамену.....	30
.....
Список литературы.....	34
.....

Пояснительная записка

1.1 Дисциплина «Теория и методика физической культуры» находится в обязательной части учебного плана, в методическом модуле образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки).

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц (з. е.), 324 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Педагогика физической культуры», «Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Прикладная физическая культура».

1.4 Дисциплина «Теория и методика физической культуры» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Физическое воспитание в системе начального и среднего образования», «Физическое воспитание в системе дошкольного образования».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателей физической культуры и спорта. Формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;

2) Раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;

3) Формирование у студентов знаний и умений по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и педагогической деятельности, и воспитательной работы в коллективе занимающихся.

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

Таблица 1 — Компетенции по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	ОПК-2 способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты.	3.1 Знать закономерности и принципы построения образовательных программ.	У. 1 Уметь разрабатывать программы обучения в соответствии с программно-нормативными основами физического воспитания.	В.1 Владеть технологиями разработки учебных программ для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.
2	ПК-1 способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по преподаваемому предмету в профессиональной деятельности.	3.2 Знать основные понятия, термины и дефиниции учебного курса.	У.2 Уметь применять базовые научно-теоретические знания по предмету.	В.2 Владеть техникой выполнения различных физических упражнений.

1 Тематическое содержание дисциплины

1.1 Введение в теорию и методiku физической культуры (ТиМФК).

1.1.1 Теория и методика физической культуры (ФК) как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ТиМФК.

1.1.2 Функции физической культуры, формы физической культуры.

1.1.3 Общая характеристика системы ФК.

1.1.4 Физическая культура в общекультурной подготовке личности.

1.2 Средства формирования ФК личности.

1.2.1 Методы формирования ФК личности, принципы физического воспитания (ФВ). принципы ФВ.

1.2.2 Средства формирования ФК личности.

1.2.3 Физические способности и их воспитание.

1.2.4 Обучение двигательным действиям.

1.2.5 Педагогический контроль и учет в ФВ.

1.2.6 Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания.

1.3 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.

1.3.1 Цели и задачи ФВ детей дошкольного возраста.

1.3.2 Средства ФВ детей дошкольного возраста.

1.3.3 Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

1.3.4 Организация педагогического процесса по ФК в дошкольных учреждениях.

1.4 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.

1.4.1 Значение физического воспитания детей школьного возраста.

1.4.2 Задачи физического воспитания детей школьного возраста.

1.4.3 Средства физического воспитания детей школьного возраста.

1.4.4 Физическая культура на ступени начального общего образования (НОО).

1.4.5 Физическая культура на ступени основного общего образования (ООО).

1.4.6 Физическая культура на ступени среднего общего образования (СОО).

1.5 Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования

1.5.1 Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.

1.5.2 Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях высшего профессионального образования.

1.5.3 Формы организации физического воспитания студентов.

1.5.4 Возрастные особенности студентов в вузе.

1.5.5 Методические основы физического воспитания в вузе.

1.6 Физическая культура в основной период трудовой деятельности.

1.6.1 Задачи и особенности ФК в основной период трудовой деятельности.

1.6.2 Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста.

1.6.3 Физическая культура в режиме трудового дня.

2 Вопросы для подготовки к зачету

- 2.1 Понятие «физическое упражнение».
- 2.2 В чем принципиальное различие между физическим упражнением и методом упражнения?
- 2.3 Форма физических упражнений.
 - 2.3.1 Техника физических упражнений.
 - 2.3.2 Основа техники.
 - 2.3.3 Главное звено техники.
 - 2.3.4 Детали техники.
- 2.4 Временные характеристики структуры движений.
- 2.5 Кинематические характеристики структуры движений.
- 2.6 Пространственные характеристики структуры движений.
- 2.7 Пространственно-временные характеристики структуры движений.
- 2.8 Динамические характеристики структуры движений.
- 2.9 Ритмические характеристики структуры движений.
- 2.10 Качественные характеристики структуры движений.
- 2.11 Методы физического воспитания.
- 2.12 Технология воспитательной деятельности.
- 2.13 Система физического воспитания.
- 2.14 Средства физического воспитания.
- 2.15 Классификация физических упражнений.
- 2.16 Способы регулирования нагрузки и отдыха.
- 2.17 Отдых как компонент ФВ.
- 2.18 Внешняя и внутренняя сторона физической нагрузки.
- 2.19 Объем и интенсивность нагрузки.
- 2.20 Доза и норма нагрузки.
- 2.21 Дозирование нагрузки по числу повторений физических упражнений.
- 2.22 Разновидности интервалов отдыха.

3 Вопросы для подготовки к экзамену

- 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе.
- 3.2 Аспекты нравственного, умственного воспитания.
- 3.3 Характерные черты студенческого социума.
- 3.4 Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
- 3.5 Функции физической культуры.
- 3.6 Игровой метод в физическом воспитании детей и подростков.
- 3.7 Цели и методы анализа урока физической культуры в школе.
- 3.8 Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
- 3.9 Основные физические качества и их взаимосвязь.
- 3.10 Особенности физического воспитания взрослого населения.
- 3.11 Физическое воспитание в начальной школе.
- 3.12 Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, коррегирующей, рекреационной).
- 3.13 Способы формирования устойчивого интереса к занятиям ФК.
- 3.14 Характеристика оздоровительной физической культуры для взрослого населения (55 лет и старше).
- 3.15 Методика воспитания физических способностей.
- 3.16 Агитационно-пропагандистская работа по физическому воспитанию в ДОЛ.
- 3.17 Формы организации физического воспитания детей в семье.

3.18 Содержание физического воспитания детей в детском оздоровительном лагере (ДОЛ).

3.19 Физическое воспитание в системе дошкольного образования.

3.20 Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

3.21 Организация спортивных школьных праздников.

3.22 Личность учителя как фактор воспитания.

3.23 Классификация физических упражнений.

3.24 Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

3.25 Планирование физического воспитания детей в ДОЛ.

3.26 Основные понятия «теории и методики физической культуры».

3.27 Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.

3.28 План-конспект урока, его построение.

3.29 Этапы обучения, их особенности.

3.30 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

3.31 Техника физических упражнений.

3.32 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

3.33 Методические основы физического воспитания в вузе.

3.34 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

3.35 Основы методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях в вузе.

3.36 Внешкольная работа по физическому воспитанию.

3.37 Организация и методические основы спортивных праздников в школе.

3.38 Организация внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.

3.39 Формы занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

3.40 Особенности методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

4 Тестовые задания

4.1 Тест по учебной дисциплине №1:

4.1.1 Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

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

4.1.2 Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

4.1.3 Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

4.1.4 На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой

функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

4.1.5 Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

4.1.6 В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

4.1.7 Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

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

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

4.1.9 К средствам спортивной тренировки относятся:

- 1) восстановительные мероприятия;
- 2) материально-технические условия;
- 3) физические упражнения.

4.1.10 Овладение двигательными действиями, составляющими содержание определенного вида спорта осуществляется в процессе:

- 1) тактической подготовки;
- 1) технической подготовки;
- 2) физической подготовки.

4.2 Тест по учебной дисциплине № 2:

4.2.1 Что стало основой возникновения физического воспитания в обществе:

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

4.2.2 Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- методики занятий физическими упражнениями;
- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований;
- желание заниматься физическими упражнениями.

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

- стратегию воспитания;
- технику воспитания;
- тактику воспитания;
- методы воспитания;
- метод упражнения.

4.2.4 Основу методов воспитания составляют:

- средства и приемы воспитания;
- убеждение и наглядный пример;
- тактика и техника воспитания;
- правила воспитания;
- метод упражнения.

4.2.5 Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

- совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- выполняется с разьяснением.

4.2.6 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение: Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) врожденным способностям занимающегося;
- 2) возрасту занимающегося;
- 3) координационной сложности двигательного действия;
- 4) профессиональной компетенции преподавателя;
- 5) уровню сознательности и критическому мышлению занимающегося.

Или выберите сочетание пунктов ответов:

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

4.2.7 Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее предложение: Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) разучивание техники двигательного действия (в целом и по частям);
- 2) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение действия или его значительные искажения;

- 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- 4) обучение разным вариантам техники действия;
- 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

Или выберите сочетание пунктов ответов:

- 4, 54
- 1, 2;
- 1, 3, 5;
- 1, 2, 3, 4, 5;
- 1, 2, 3, 4.

4.2.8 На время двигательной реакции влияют:

- 1) возраст;
- 2) квалификация;
- 3) состояние занимающегося;
- 4) тип сигнала;
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал);

б) продолжительность циклических упражнений.

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

4.2.9 Выберите из перечисленных ниже документов, планирование которых включает в себя:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;
- 4) контрольные упражнения (тесты);

- учебная программа по физическому воспитанию;
- учебный план;
- поурочный рабочий (тематический) план;
- общий план работы по физическому воспитанию;
- план-конспект урока.

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

- сокращение периода “вхождения” трудящихся в работу;
- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся;
- снижение травм у трудящихся.

4.2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- общей физической подготовкой;
- специальной физической подготовкой;
- технико-тактической подготовкой;
- психологической подготовкой;
- особенностями данной профессии.

4.2.12 Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- периодичностью и длительностью занятий;
- интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха;

- периодичностью и длительностью занятий; интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха.

4.2.13 В применении индивидуальных, групповых и командных действий для достижения победы ведущим является:

- тактика игры;
- техника игры;
- система игры;
- способ игры;
- метод игры.

4.2.14 Одной из задач педагогического контроля является:

- оценка состояния здоровья;
- выявление социально-психологического климата;
- определение физической работоспособности;
- пульсометрия;
- оценка эффективности применяемых средств и методов.

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

- принципами обучения;
- теорией или концепцией обучения;
- обучением;
- профессионально-педагогическим мастерством;
- методиками обучения.

4.2.16 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- выносливость;

- сила;
- быстрота;
- координационные способности;
- мышечная напряженность.

4.2.17 Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- амплитудой движений;
- подвижностью в суставах;
- дефицитом активной гибкости;
- индексом гибкости;
- показателем разницы.

4.2.18 При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- статических упражнений;
- активных упражнений;
- пассивных упражнений;
- статодинамических упражнений;
- упражнений «ударно-реактивного» воздействия.

4.2.19 Формированию владения своим телом, а также умения согласованно выполнять различные сложные движения в дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют:

- бессюжетные подвижные игры;
- упрощенные формы спортивных упражнений;
- упражнения основной гимнастики;
- сюжетные подвижные игры;
- подвижные игры.

4.2.20 Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- урок физической культуры;
- индивидуальные занятия;
- гимнастические упражнения.

4.3 Тест по учебной дисциплине №3:

4.3.1 Одаренность – это:

- общие способности или общие моменты способностей, обуславливающие широту возможностей человека, условие и своеобразие его деятельности;
- умственный потенциал, или интеллект; целостная характеристика (индивидуальная) познавательных возможностей и способностей к учению;
- талантливость, наличие внутренних условий для выдающихся достижений и деятельности.
- это системно развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

4.3.2 Н. А. Лейтес выделяет три категории детей, которых принято именовать одаренными:

- дети с высоким IQ, талантливые дети;
- вундеркинды;
- дети, достигшие выдающихся успехов в каком-либо виде деятельности;
- дети с высокой креативностью.

4.3.3 Социальная одаренность — это:

- исключительная способность устанавливать зрелые, конструктивные взаимоотношения с другими людьми;
- это системно развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

4.3.4 Установите соответствие между понятием и его определением. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв без знаков препинания:

- | | |
|---|---|
| 1) инструментальный аспект поведения одаренного ребенка характеризует ... | а) способы деятельности одаренного ребенка; |
| 2) мотивационный аспект поведения одаренного ребенка характеризует ... | б) те особенности одаренного ребенка, которые проявляются в его реальной деятельности; |
| 3) признаки одаренности — это ... | в) отношение ребенка к той или иной стороне действительности, а также к своей деятельности. |

4.3.5 Установите соответствие между понятием и его определением. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв без знаков препинания:

- | | |
|------------------|--|
| 1) одарённость; | а) высшая степень творческой одарённости; |
| 2) талант; | б) способности, обеспечивающие особо успешную деятельность; |
| 3) гениальность. | в) уровень способностей, позволяющих в некоторой сфере деятельности получать принципиально новые и оригинальные творческие результаты. |

4.3.6 По критерию широты проявлений в различных видах деятельности выделяют следующие виды одаренности (выберите два правильных ответа):

- 1) общая одаренность;
- 2) ранняя одаренность;
- 3) музыкальная одаренность;
- 4) скрытая одаренность;
- 5) специальная одаренность.

4.3.7 Установите соответствие между понятием и его определением. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв без знаков препинания:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1) мотивация; | а) удача в достижении чего-нибудь; |
| 2) успех; | общественное признание; |
| 3) одаренность; | б) своеобразное сочетание способностей, |
| 4) мотивация достижений. | обеспечивающих успешность выполнения деятельности; |
| | в) совокупность устойчивых методов, побуждений, определяющих задачи, содержание и характер деятельности; |
| | г) стремление к постоянному повышению уровня своих возможностей, стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; она проявляется в выборе сложных заданий и в стремлении достичь успеха в процессе их выполнения. |

4.3.8 Выберите автора, предложившего следующую структуру одаренности:

- уровень развития общих способностей;
- уровень креативности в возрастной группе;

– преобладание мотивации на успех над мотивацией избегания неудачи?

- Н. С. Лейтес;
- А. Бине;
- Дж. Рензулли;
- А. И. Доровской.

4.3.9 Выберите стратегию обучения одаренных детей:

- 1) ускорение;
- 2) опережение;
- 3) углубление;
- 4) менторство;
- 5) обогащение;
- 6) проблематизация.

4.3.10 Укажите подход, который в обучении одаренных детей предполагает стимулирование личностного развития учащихся. Специфика обучения в этом случае состоит в использовании оригинальных объяснений, пересмотре имеющихся сведений, поиске новых смыслов и альтернативных интерпретаций, что способствует формированию у учащихся личностного подхода к изучению различных областей знаний:

- обогащение;
- проблематизация;
- углубление.

4.3.11 Принципы работы с одарёнными детьми (выберите лишнее):

- 1) принцип индивидуализации обучения;
- 2) принцип культуросообразности;
- 3) принцип возрастания роли внеурочной деятельности при снижении в определённом смысле и в определённой мере учебных требований;

- 4) принцип создания условий для совместной работы учащихся при минимальном участии учителя;
- 5) принцип природосообразности.

4.3.12 Установите соответствие между этапами работы с одарёнными детьми. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв без знаков препинания:

- 1) I этап — а) старшая школа является особым образовательным пространством, в рамках которого, с одной стороны, завершается выполнение обществом его обязательной функции по формированию социально-адаптированной личности, а с другой стороны, реально происходит постепенная переориентация доминирующей образовательной парадигмы с преимущественной трансляцией системы ЗУНов к созданию условий для становления комплекса компетенции, которые рассматриваются, как способности человека реализовать свои замыслы в условиях многофакторного информационного и коммуникационного пространства;
- 2) II этап — б) на этом этапе происходит выявление одаренных детей, активизация урочной и внеурочной деятельности как единого процесса, направленного на развитие познавательных способностей учащихся;
- 3) III этап — в) в этом этапе проводится индивидуальная оценка познавательных, творческих возможностей и способностей ребенка через различные виды деятельности: учебную и внеклассную. Содержание работы с одаренными учащимися определено;

ляется в рамках каждой из учебных дисциплин.

4.3.13 Педагогическая поддержка — это:

– профессиональная деятельность педагогов в общеобразовательных учреждениях, направленная на оказание помощи детям в решении их проблем (О. С. Газман);

– созданная для обучающихся самими обучающимися и их родителями атмосфера интеллектуального поиска и познавательной творческой деятельности в правильно организованном педагогическом процессе.

4.3.14 В рабочей концепции одаренности содержится следующее определение одаренного ребенка:

– одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности;

– одаренный ребенок — это не по годам развитый ребенок, его возможности проявляются в крайне высоком опережающем темпе психического развития.

4.3.15 К какому аспекту поведения одаренного ребенка, *инструментальному* или *мотивационному*, относятся следующие признаки:

1) повышенная, избирательная чувствительность к определенным сторонам предметной действительности (знакам, звукам, цвету, техническим устройствам, растениям и т. д.) либо к определенным формам собственной активности (физической, познавательной, художественно-выразительной и т. д.), сопровождающаяся, как правило, переживанием чувства удовольствия;

2) ярко выраженный интерес к тем или иным занятиям или сферам деятельности, чрезвычайно высокая увлеченность каким-либо предметом, погруженность в то или иное дело;

3) повышенная познавательная потребность, которая проявляется в ненасытной любознательности, а также готовности по собственной инициативе выходить за пределы исходных требований деятельности;

4) предпочтение парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации, неприятие стандартных, типичных заданий и готовых ответов;

5) высокая критичность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели, стремление к совершенству.

– Инструментальный аспект

– Мотивационный аспект

4.3.16 Установите соответствие между понятием и его определением.

Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв без знаков препинания:

1) актуальная одаренность; а) проявляется в деятельности ребенка достаточно ярко и отчетливо (как бы «сама по себе»), в том числе и при неблагоприятных условиях;

2) потенциальная одаренность; б) обнаруживает себя в конкретных видах деятельности и может быть определена лишь в отношении отдельных областей деятельности (музыка, живопись, спорт и т. д.);

3) явная одаренность; в) это психологическая характеристика ребенка, который имеет лишь определенные психические возможности для высоких достижений в том или ином виде деятельности;

4) специальная одаренность.

в) это психологическая характеристика ребенка, который имеет лишь определенные психические возможности для высоких достижений в том или ином виде деятельности;

тельности, но не может реализовать свои возможности в данный момент времени в силу их функциональной недостаточности;

г) это психологическая характеристика ребенка с такими наличными (уже достигнутыми) показателями психического развития, которые проявляются в более высоком уровне выполнения деятельности в конкретной предметной области по сравнению с возрастной и социальной нормой.

4.3.17 Базовый компонент профессиональной квалификации педагогов для работы с одаренными детьми составляет:

а) общая профессиональная педагогическая подготовка - предметные, психолого-педагогические и методические знания, умения и навыки;

б) основные профессионально значимые личностные качества педагога;

в) психолого-педагогические знания, умения и навыки;

г) профессионально-личностная позиция педагогов.

4.3.18 Менторство как форма работы с одаренными детьми — это:

– процесс, в котором ментор служит советником, обеспечивающим возможности для развития, роста и поддержки менее опытных коллег;

– специфические отношения, складывающиеся между психологом и одаренным ребенком, с которым они занимаются. Менторы могут привлекаться периодически к работе с группой или отдельными особо одаренными учениками, для того чтобы расширить их знания в определенной предметной области, или же они могут систематически работать с малой группой или одним учащимся над проектом на протяжении какого-то времени.

5 Практические задания для подготовки к экзамену

Задание 5.1 В процессе физического воспитания школьников 5–6 классов одно из важных мест в общей физической подготовке отводится развитию двигательно-координационных способностей.

Дайте определение двигательно-координационным способностям.

Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 5-6 классов.

Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 5.2 Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

Перечислите словесные методы обучения.

Охарактеризуйте возможность применения одного из словесных методов.

Задание 5.3 Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

Перечислите методы обеспечения наглядности.

Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.

Задание 5.4 При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.

Как можно оценить ЧСС 180–190 уд/мин во время подготовительной части урока?

Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником?

Задание 5.5 Подберите три упражнения с гимнастической палкой, являющиеся действенным средством предупреждения нарушения осанки, а именно, сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов, т. е. заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях.

Задание 5.6 С целью предупреждения плоскостопия у детей школьного возраста, а также укрепления мышц стопы и голени подберите три упражнения для основных мышечных групп.

Задание 5.7 Доказано, что детский возраст является наиболее благоприятным для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, но при этом необходимо соблюдать ряд условий:

- 1) оценку выполненных заданий;
- 2) внимание и поощрение;
- 3) Ваш вариант.

Задание 5.8 Подобрать одну подвижную игру, в которой подача определённого сигнала побуждают ребёнка изменить скорость движения.

Задание 5.9 Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонен-

том любого движения. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм.

Подберите три упражнения в равновесии, способствующие развитию координации движений.

Задание 5.10 Безусловно, метание относится к скоростно-силовым упражнениям и требует развитых мышц плечевого пояса и определённой крепости связок и суставов.

Перечислите подготовительные упражнения к метанию малого мяча:

- 1) прокатывание;
- 2) катание;
- 3) бросание;
- 4) Ваш вариант.

Задание 5.11 Общепринятым считается, что целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. Однако, на гибкость существенно влияют внешние условия. Какие?

- 1) время суток (утро, день, вечер);
- 2) температура воздуха;
- 3) разминка;
- 4) разогрето ли тело (после сауны, ванны);
- 5) Ваши варианты.

Задание 5.12 Разработать теоретические сведения по физическому воспитанию детей и обосновать способы применения (словесно-наглядный, словесно-практический, беседу, комментарии, организационно-методические указания, рекомендации и так далее).

При выборе учебного материала необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

– всемерно использовать положительную взаимосвязь теории и практики;

– на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусмотреть сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияние этого физического упражнения на организм, правила обеспечения безопасности при его выполнении;

– периодические сведения должны оказывать воздействие на физическое развитие, физическую подготовку и воспитание нравственных качеств;

– содержание теоретического материала должно соответствовать тематическому планированию;

– теоретические сведения могут касаться различных оздоровительных методик, приемов самоконтроля, методов развития двигательных способностей, организации досуга и ЗОЖ, выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки и так далее;

– с помощью теоретических сведений учитель даёт обучающимся возможность познать себя, свои ощущения, поверить в свои силы, понять, что он может, на что должен опираться при выполнении различного рода двигательных заданий. При сообщении теоретических сведений учитель преследует решение следующих задач:

1. Закладывать систему знаний, соответствующую возможностям и уровню психофизического развития ребенка;

2. Развивать потребности и заинтересованность в формировании движений, направленных на адаптацию к условиям жизнедеятельности в современном мире, при этом создавая позитивную мотивацию и практическую базу для дальнейшего обучения.

Список литературы

1. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. – 213 с. – Текст : непосредственный.

2. Германов, Г. Н. Физическая культура школьника : учебное пособие для школьников и абитуриентов / Г. Н. Германов, М. М. Кубланов, М. Е. Злобина. – Воронеж : Истоки, 2008. – 341 с. – Текст : непосредственный.

3. Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. Минск : Республиканский институт профессионального образования, 2016. – 236 с. – Текст : непосредственный.

4. Князев В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. – Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2013. – 169 с. – Текст : непосредственный.

5. Луценко С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины / С. А. Луценко. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с. – Текст : непосредственный.

6. Мадиева Г. Б. Физическая культура в высших учебных заведениях / Г. Б. Мадиева. – Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. – 130 с. – Текст : непосредственный.

7. Мельникова Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие/ Ю.А. Мельникова, А.С. Гречко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – Текст : непосредственный.

8. Мухина М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Текст : непосредственный.

9. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие для практических занятий/ А. Г. Сетко [и др.]. – Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. – 100 с. – Текст : непосредственный.

10. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Михайлова Татьяна Александровна

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 12.09.2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 2,1.
Тираж 500 экз. Заказ 453

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

Типография издательства Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69.