

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Чеченский государственный педагогический университет»

Кафедра теория и методика преподавания физической культуры



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приемной комиссии

И. Б. Байханов

«26» мая 2021 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
В МАГИСТРАТУРУ**

ПО НАПРАВЛЕНИЮ

44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

Квалификация (степень)

Магистр

Грозный – 2021

Разработчики:

к.п.н, доцент



/А.А. Батукаев/

Программа вступительного экзамена в магистратуру

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки: 44.04.01. Педагогическое образование.

Профиль: физическая культура

Программа одобрена на заседании кафедры ТМПФК «28» 04..2021 г., протокол № 9

Зав. кафедрой



/А.А. Батукаев/

Пояснительная записка

Вступительный экзамен в магистратуру по направлению подготовки **44.04.01**-Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» является одной из форм проверки профессиональной готовности будущего магистра к решению комплекса профессиональных педагогических и управленческих задач и носит комплексный характер.

Программа вступительного экзамена и методические рекомендации к ней составлены с учетом требований к вступительным испытаниям, установленных Министерством образования и науки Российской Федерации.

В магистратуру по направлению подготовки **44.04.01** - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» принимаются лица, имеющие высшее педагогическое образование. Вступительный экзамен по теории и методике физического воспитания является формой проверки профессиональной готовности будущих магистрантов к выполнению своих профессиональных функций и решению комплекса педагогических, творческих, исследовательских, управленческих задач в сфере физической культуры.

Содержание программы вступительных испытаний для будущих магистрантов соответствует основной образовательной программе высшего профессионального образования, которую студент освоил за время обучения в вузе, и доступно выпускникам, освоившим образовательные программы по педагогическим специальностям (направлениям подготовки). Вопросы вступительного экзамена соотнесены с требованиями основной образовательной программы высшего профессионального образования по направлению подготовки **44.04.01**- Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

I. *Цель вступительного испытания*

Цель вступительного экзамена: выявить и оценить профессиональный уровень абитуриента для поступления в магистратуру по направлению подготовки **44.04.01**- Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»,

отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями кандидатов.

Задачи вступительного испытания:

1. Оценить уровень теоретической и практической готовности абитуриента к применению научных положений по организации педагогического процесса в образовательных учреждениях.
2. Выявить степень сформированности умения интегрировать психолого-педагогические и методические знания в процессе решения конкретных профессиональных задач педагога.
3. Определить умения реализовывать современные подходы при рассмотрении содержания, форм и методов учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

II. Требования к уровню подготовки абитуриентов

К вступительному экзамену в магистратуру допускаются лица, завершившие полный курс обучения по профессиональным образовательным программам педагогической направленности.

На вступительном экзамене абитуриенты должны продемонстрировать:

- способность интерпретировать педагогические идеи, концепции, теории, оценивать эффективность дидактических технологий, методов педагогического контроля качества обучения;
- способность применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (теории, интерпретации, методы и технологии);
- способность использовать современные технологии для проектирования и обеспечения качества образовательного процесса;
- способность проводить анализ и оценку методических комплексов по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий по физической культуре;
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- владеть методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий;
- способность проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы, использовать их в практической деятельности;
- способность проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;
- способность выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции физического состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся;
- способность осуществлять отбор содержания и осуществлять проектирование образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, принципами, закономерностями и логикой обучения.

III. Форма и процедура вступительного испытания

Вступительный экзамен позволяет определить уровень теоретической и практической готовности будущих магистров к решению широкого комплекса развивающих, воспитательных, образовательных, управленческих задач в сфере физической культуры.

Порядок проведения вступительного экзамена в магистратуру определяется на основании Положения «Об организации вступительных экзаменов в ФГБОУ ВПО по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (квалификация (степень) «магистр» [Приказ Минобрнауки РФ от 21 ноября 2014 г., № 1505].

Проведение вступительного экзамена в магистратуру осуществляется в форме открытого заседания экзаменационной комиссии, которая формируется из представителей профессорско-преподавательского состава вуза.

Вступительное испытание в магистратуру проводится в отдельной аудитории, количество поступающих в одной аудитории не должно превышать при сдаче вступительного испытания в устной форме – не более 6 человек.

Для подготовки к ответу на вопросы вступительного экзамена абитуриенту отводится не более одного часа, а продолжительность ответа, как правило, не должна превышать 30 минут.

Решение экзаменационной комиссии принимаются на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов голос председателя является решающим. Результаты экзамена объявляются в тот же день после завершения сдачи экзамена всеми абитуриентами группы.

На экзамене студенты могут пользоваться:

- программно-нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений;
- программой вступительного экзамена в магистратуру.

IV. Структура экзаменационного билета

Предложенные вопросы вступительного экзамена в магистратуру по направлению подготовки **44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура** позволяют оценить имеющиеся у абитуриента теоретические знания, приобретенные профессиональные умения и навыки самостоятельной работы, умение применять полученные знания и использовать их в решении практических профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

Билеты вступительного экзамена включают по два вопроса. Первый вопрос направлен на выявление готовности будущих педагогов к решению задач, связанных с общими вопросами организации и содержания физического воспитания. Второй вопрос помогает абитуриенту продемонстрировать готовность к решению конкретных

профессиональных задач, связанных с развитием двигательных способностей, обучением двигательным действиям и др.

Вопросы и задания вступительного экзамена в магистратуру соответствуют требованиям ФГОС ВПО к уровню профессиональной подготовки педагогов по физической культуре. Вопросы вступительного экзамена в магистратуру сформулированы с учетом профессиональных функций педагога по физической культуре по видам деятельности: организационно-управленческой, учебно-воспитательной, социально-педагогической, научно-методической.

Все предложенные в программе вопросы носят практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций специалиста в сфере физкультурного образования.

Отбор вопросов и заданий, выносимых на вступительный экзамен в магистратуру, осуществлён с учетом содержания учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта».

V. Критерии оценки выполнения экзаменационного задания

Критериями оценки устного ответа, поступающего в магистратуру являются полнота, логичность, доказательность, прочность, осознанность, теоретическая обоснованность, практическая направленность, самостоятельность в интерпретации профессиональной информации и др.

Результаты экзамена определяются по 100-балльной шкале, разброс баллов в которой соотнесен и с традиционной шкалой оценивания (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Требования к ответу на экзаменационный билет:

– ответ должен быть научным, то есть опираться на соответствующие законы и теории; он должен быть логически стройным, в ответе должны присутствовать доказательства, опирающиеся на аргументы, аналитические данные и факты;

- ответ должен строиться с использованием знаний других дисциплин, то есть быть интегрированным;
- ответ следует строить в единстве теории и практики с подтверждением теоретических положений фактами, педагогическими ситуациями.

«Отлично» ставится абитуриенту при получении **100–86 баллов**, если экзаменуемый: демонстрирует высокий уровень владения теоретическими знаниями, свободно ориентируется в вопросах теории и методики физической культуры.

В ответе абитуриент апеллирует к первоисточникам и современным исследованиям, доказательно объясняет психолого-педагогические факты с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта, устанавливает межпредметные связи.

Абитуриент критично относится к научной информации, высказывает собственные суждения по дискуссионным вопросам, интерпретирует научные определения и дефиниции, проявляя собственную профессиональную позицию. Ответ иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует об умении абитуриента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения.

Ответ абитуриента логически выстроен, речь грамотная, осмысленно использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные педагогами вопросы.

«Хорошо» ставится абитуриенту при получении **71–85 баллов**, если экзаменуемый: демонстрирует достаточно высокий уровень владения теоретическими знаниями, свободно ориентируется в вопросах теории и методики физической культуры.

В ответе абитуриент апеллирует к теоретическим положениям и результатам современных исследований.

Абитуриент проявляет умение доказательно объяснять психолого-педагогические факты и явления с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта, однако допускает некоторые неточности, которые устраняет с помощью дополнительных вопросов педагога. В ответе абитуриента прослеживаются межпредметные связи.

Абитуриент обнаруживает умение критично относиться к научной информации, высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов, не устоявшихся научных определений и дефиниций, проявляя собственную профессиональную позицию. Ответ иллюстрируется соответствующими примерами, что свидетельствует об умении абитуриента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения.

Ответ абитуриента логически выстроен, речь грамотная, осмысленно использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные педагогами вопросы.

«Удовлетворительно» ставится абитуриенту при получении **51–70 баллов**, если экзаменуемый: знает основной материал, но испытывает трудности в его самостоятельном воспроизведении, ориентируется в вопросах обучения и физического воспитания посредством дополнительных вопросов педагога. Испытывает трудности в интерпретации психолого-педагогических фактов и явлений в исторической ретроспективе и с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта. В ответе апеллирует к первоисточникам, трудам классиков и современным исследованиям, но не в полном объеме. В ответе абитуриента слабо прослеживаются межпредметные связи.

При помощи дополнительных вопросов педагога абитуриент высказывает собственные суждения относительно дискуссионных вопросов, при этом проявляет недостаточно сформированную профессиональную позицию. Затрудняется в подкреплении высказываемых теоретических положений примерами, но может справиться с трудностями на вступительном испытании.

Нарушена логика выстраивания ответа. Допускает неточности в использовании научной и профессиональной терминологии.

«Неудовлетворительно» ставится абитуриенту при получении **0–50 баллов**, если экзаменуемый: не продемонстрировал знаний большей части материала по вопросам билета, имеются отдельные представления об изучаемом материале. Не ориентируется в вопросах обучения и физического воспитания детей. В ответе не апеллирует к первоисточникам, имеет слабые, отрывочные представления о современных исследованиях в области физической культуры. Абитуриент не проявляет умения доказательно объяснить психолого-педагогические факты и явления в исторической ретроспективе и с точки зрения новейших достижений в области физической культуры и спорта. В ответе абитуриента не прослеживаются межпредметные связи.

Отсутствует умение критично относиться к научной информации, нет собственных суждений относительно дискуссионных вопросов, не проявляется собственная профессиональная позиция по рассматриваемым вопросам. Отрывочные теоретические высказывания абитуриент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении абитуриента анализировать собственную деятельность, делать адекватные выводы и умозаключения.

Отсутствует логика в выстраивании ответа. Абитуриент не владеет научной и профессиональной терминологией. Испытывает значительные затруднения в ответах на дополнительные вопросы педагогов.

VI. Квалификационная характеристика выпускника

Магистр подготовлен к научно – исследовательской и педагогической деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки по физической культуре и спорту.

Выпускник, получивший степень (квалификацию) магистра педагогики, должен быть готов решать образовательные и исследовательские задачи, ориентированные на научно –

исследовательскую работу в предметной области знаний; использовать современные технологии сбора, обработки и интерпретации полученных экспериментальных данных; владеть современными методами исследований, которые применяются в области системы физического воспитания детей, молодежи и взрослого населения; проектировать и реализовывать в практике физического воспитания новое содержание взаимодействия педагога и спортивного тренера с подопечными; диагностировать уровень образованности и компетентности специалистов. Деятельность выпускника направлена на качественное обеспечение работы педагогов и тренеров образовательных учреждений и детско-юношеских спортивных школ посредством оказания профессиональной помощи в сфере укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Выпускник, получивший степень (квалификацию) магистра, должен знать Конституцию РФ, законы РФ, решения Правительства РФ и органов управления образованием по вопросам социального образования, Конвенцию о правах ребенка, основы общетеоретических и специальных дисциплин в объеме, необходимом для решения научно – исследовательских, научно – методических и организационно – управленческих задач, основные направления и перспективы развития системы физического воспитания населения, основы права, научную организацию труда, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Современный понятийный аппарат физического воспитания: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт». Понятия «предмет теории физического воспитания» и «предмет методики физического воспитания». Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.

Характеристика системы физического воспитания. Краткий историко-логический анализ основных тенденций формирования системы физического воспитания. Понятие: «система физического воспитания». Основы функционирования системы физического воспитания. Цель, задачи и общие принципы физического воспитания.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Форма и содержание физических упражнений, Техника физических упражнений: основа техники, основное звено и детали техники. Характеристики движений: пространственные, временные, кинематические, динамические и ритмические. Общие правила техничного выполнения двигательных действий. Классификация физических упражнений.

Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Правила и требования личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания, основные правила и методы. Воздушные, солнечные и водные процедуры.

Современное представление о совокупности эффективных методов физического воспитания. Определение понятия «метод». Нагрузка, объем нагрузки. Интенсивность нагрузки. Интервалы отдыха. Общие требования к методам обучения. Методы строго регламентированных упражнений: методы упражнений обучающего характера; методы упражнений развивающего характера. Методы частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный. Методы использования слова: смысловая и эмоциональная функция слова. Методы наглядного восприятия: показ двигательного действия и методические требования к показу; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализация.

Характеристика современных методических принципов. Классификация и характеристики принципов. Принципы отношения и

оценивания: сознательности и активности, научности, прочности. Принципы соответствия и построения: индивидуализации, доступности, наглядности, повторности, системности, последовательности. Взаимосвязь принципов.

Закономерности обучения движениям. Особенности задач и подходов при обучении двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Механизм формирования двигательного навыка. Предпосылки и этапы в процессе обучения. Этапы формирования двигательного навыка: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Воспитание физических качеств. Сила как физическое качество. Механика мышечных сокращений. Связь сила - перемещаемая масса. Связь сила - скорость. Мышечная сила и вес собственного тела. Основы методики воспитания силовых способностей. Виды силовых способностей. Задачи и средства воспитания силы. Методы воспитания силы: метод предельных отягощений; метод повторных усилий; метод непредельных отягощений на скорость; метод изометрических усилий; метод изокинетический. Выносливость как физическое качество. Понятие выносливости. Виды выносливости. Показатели выносливости. Классификация физических упражнений по их интенсивности. Компоненты нагрузки на выносливость. Методика воспитания выносливости. Задачи и средства воспитания выносливости. Методы воспитания общей выносливости: метод слитного, продолжительного упражнения умеренной и переменной интенсивности; интервальный метод; метод круговой тренировки; Методы воспитания специальной выносливости.

Быстрота как физическое качество. Характеристика физического качества быстрота: определение; специфичность физической культуры; практическая значимость; от чего зависит быстрота; возрастные особенности изменения. Простые и сложные реакции. Быстрота одиночного движения и частота движения. Методика воспитания быстроты. Задачи и средства по воспитанию быстроты. Методика воспитания быстроты простой реакции. Методика воспитания быстроты сложной реакции. Методика воспитания быстроты

движений. Методические приемы воспитания быстроты. Скоростной барьер. Ловкость, Определение ловкости, специфичность качества ловкости.

Критерии оценки координационных способностей. Задачи и средства по воспитанию ловкости. Методика воспитания ловкости. О путях направленного воздействия на некоторые способности, обуславливающие ловкость. Гибкость. Понятие гибкость: измерение гибкости; понятие активная, пассивная гибкость; динамическая, статическая гибкость. От чего зависит гибкость. Задачи и средства по развитию гибкости. Методика воспитания гибкости.

Формы организации занятий. Особенности урочных форм занятий. Многообразие форм занятий физическими упражнениями. Динамика работоспособности на занятиях как одна из основ их структуры. Структура урока. Требования, предъявляемые к уроку. Методика регулирования нагрузки на уроке. Методика организация занимающихся на уроке. Страховка и помощь. Многообразие урочных форм занятий. Подготовка преподавателя к уроку.

Особенности неурочных форм занятий. Значение и типичные признаки. Групповые занятия Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

Проблемы формирования здорового образа жизни личности. Понятие «здоровье», его содержание и критерии Влияние окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Ценностные ориентации школьников на здоровый образ жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование условия здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим дня с учетом биоритмов;

организация режима питания; организация двигательной активности, профилактика вредных привычек; психофизическая регуляция организма.

Физическая культура личности. Пути повышения эстетического, нравственного, умственного и трудового воспитания. Аспекты нравственного и умственного воспитания. Аспекты эстетического и трудового воспитания. Личность преподавателя как фактор воспитания. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. Структура физической культуры личности: знание, самооценка, убеждение, потребности и мотивы, интересы, отношения, эмоции и волевые усилия.

Педагогические исследования в физическом воспитании. Подготовка к исследованию. Характеристики основных методов исследования: педагогического эксперимента и наблюдения, хронометрирования, контрольных испытаний.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Значение физического воспитания детей дошкольного возраста периодизация дошкольного детства. Особенности развития движений. Особенности оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Средства физического воспитания. Формы организации и особенности методики занятий физическими упражнениями в яслях и в детских садах.

Физическое воспитание школьников. Значение физического воспитания школьников. Анатомо-физиологические особенности школьников разных возрастных групп. Периодизация школьников. Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи школьников разных возрастных групп.

Школьная программа по физическому воспитанию. Структура школьной программы в целом. Основные особенности школьной программы профилирование физического воспитания на виды спорта. Характеристика отдельных разделов школьной программы: медико-педагогический контроль; уроки физической культуры; средства по выбору; внеклассные формы занятий физической культурой и спортом.

Планирование учебного процесса по физической культуре в школе.

Планирование учебного процесса - необходимое условие эффективного решения задач обучения. Комплекс подготовительных мероприятий, предшествующих планированию. Методика разработки годового плана-графика. Методика разработки поурочного планирования на четверть. Методика разработки плана-конспекта урока.

Школьный урок физического воспитания. Содержание урока. Форма урока. Структура урока. Организационное обеспечение урока. Требования, предъявляемые к уроку: инструктивно-методическая направленность; дифференцированный подход на уроке, обеспечение моторной плотности урока; урок должен быть интересным.

Особенности урока физкультуры в разных возрастных группах.

Особенности мотивационно-потребностной сферы школьников разных возрастных групп к занятиям физической культуры и спортом: младшие школьники; средний школьный возраст, старший школьный возраст. Особенности методики урока физкультуры в младших классах: особенности структуры урока; особенности способов организации занимающихся на уроке; особенности использования методов обучения. Особенности методики урока физической культуры в средних классах. Особенности методики урока физической культуры в старших классах.

Учет успеваемости по физической культуре. Значение учета знаний, умений и навыков в процессе физического воспитания. Требования, предъявляемые к отметке по физической культуре в школе. Виды учета по физической культуре. Контроль за двигательной подготовленностью школьников. Домашние задания по физической культуре.

Методический анализ урока физкультуры в школе. Значение методического анализа и самоанализа для совершенствования учебного процесса по физической культуре. Схема методического анализа: подготовка к уроку; содержание урока; деятельность учащихся;

деятельность учителя; результаты урока; выводы и предложения по проведению урока.

Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе. Особенности работы учителя физкультуры в сельской школе. Особенности методики урока физкультуры в условиях, когда на уроке занимается 2-3 возрастные группы. Особенности методики внеклассной работы по физическому воспитанию в малокомплектной сельской школе.

Физическое воспитание взрослого населения. Значение и правовые гарантии физического воспитания взрослого населения. Задачи физического воспитания молодежной, средней в старших возрастных группах. Основы организации физического воспитания и разновидности занятий физическими упражнениями. Особенности физического воспитания людей старшего возраста.

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические основы профессиональной физической подготовки. Физическое воспитание учащихся ПТУ: значение и задачи, содержание. Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений: задачи и содержание. Физическое воспитание студентов вузов: значение и задачи; формы занятий; учебная работа; физическое воспитание во внеучебное время; особенности физического воспитания студентов педагогических институтов; особенности физического воспитания студентов факультетов физического воспитания.

Спортивная подготовка. Единство педагогического, врачебного и научного контроля в спорте высших достижений. Особенности тренировочного процесса с юными спортсменами. Современные средства и методы воспитания в процессе тренировки физических способностей и связанных с ними способностей спортсмена. Проблемы антидопингового контроля в подготовке спортсмена. Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Анализ основных возможностей, представляемых спортивной деятельностью для физического, интеллектуального, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Теоретико-методические аспекты оздоровительной, адаптивной и рекреационной физической культуры. Виды и функции оздоровительной физической культуры. Организационно-управленческие аспекты оздоровительной физической культуры. Социальные, медико-физиологические и психологические аспекты обеспечения здоровья. Состояние здоровья субъектов образовательного процесса. Содержание, организация и типичные черты методики проведения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных, школьных, средних и высших учебных заведениях. Содержание, организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и месту отдыха населения. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. Адаптивная физическая культура в системе физического воспитания. Характеристика основных компонентов адаптивной физической культуры. Методологические аспекты адаптивной физической культуры. Врачебный контроль, организация и планирование адаптивной физической культуры. Значение рекреативной физической культуры в процессе физического воспитания.

VIII. Перечень вопросов для поступающих в магистратуру по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

1. «Физическая культура» как исходное понятие теории физической культуры (определение понятия; характеристика ее как рода деятельности, как совокупности предметных ценностей, как результата деятельности).
2. Предмет теории физической культуры (формирование общей теории физической культуры, теория физической культуры как наука и учебный предмет).
3. Компоненты и формы физической культуры, используемые в обществе (содержание, направленность).
4. Общие и специфические функции физической культуры.

5. Оздоровительные силы, природные и гигиенические факторы как вспомогательные средства.
6. Содержание и форма физических упражнений (характеристика содержания и формы физических упражнений, их взаимосвязь).
7. Техника физических упражнений (определение, общее понятие: основа, определяющее звено, детали техники).
8. Характеристики двигательных действий: пространственные, динамические, временные и пространственно – временные (содержание, практические примеры).
9. Эффекты упражнений (ближайший, следовой и кумулятивный).
10. Нагрузка в процессе физического воспитания (определение понятия, «внешняя» сторона нагрузки, критерии нагрузки, виды нагрузок).
11. Отдых как компонент нагрузки в физическом воспитании (виды отдыха по характеру, продолжительности, их характеристика, функции отдыха).
12. Организационные и методические основы отечественной системы физического воспитания.
13. Идеино – теоретические и программно–нормативные основы системы физического воспитания (программы по физическому воспитанию и государственный стандарт по предмету «Физическая культура»).
14. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе физического воспитания (группы, виды, методика их применения в практике физического воспитания).
15. Игровой и соревновательные методы (содержание, характерные черты, решаемые задачи).
16. Равномерный и повторно – интервальные методы (содержание, применение в практике физического воспитания).
17. Методы непрерывного и переменного интервального упражнения (содержание, применение в практике физического воспитания).
18. Методы расчленено – конструктивного и избирательного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).

19. Методы целостно – конструктивного и сопряженного воздействия (содержание, применение в практике физического воспитания).
20. Комбинированные методы упражнения (характеристика, применение, конкретные примеры).
21. Круговая тренировка как организационно – методическая форма занятий комплексного использования физических упражнений (содержание, применение в практике физического воспитания).
22. Сила как физическое качество человека (определение понятия, режимы проявления силы, виды силовых способностей; задачи, средства воспитания силовых способностей и способы оценки уровня их развития).
23. Методика воспитания силовых способностей. Использование «предельных» и «околопредельных» отягощений, «непредельных» отягощений с предельным числом повторений, изометрических напряжений в методике воспитания силовых способностей (содержание, воздействие, применение в практике).
24. Быстрота как физическое качество человека (определение понятия, формы проявления быстроты; задачи, средства воспитания скоростных способностей; факторы, определяющие появление скоростных способностей и способы оценки).
25. Воспитание быстроты движений (средства, методы, примерные параметры нагрузок; скоростной барьер, пути профилактики и снятия скоростного барьера).
26. Воспитание быстроты двигательной реакции (виды двигательных реакций, методика воспитания быстроты двигательных реакций).
27. Воспитание выносливости (определение понятия, формы проявления выносливости, задачи, средства, методы, дозирование параметров нагрузки).
28. Воспитание двигательно-координационных способностей (виды проявления координационных способностей, задачи, средства и отличительные черты методики развития двигательно-координационных способностей).

29. Воспитание гибкости (определение понятия, виды проявления, факторы, определяющие их проявления, средства и методы воспитания гибкости, критерии оценки развития уровня гибкости).
30. Регулирование массы тела (методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методика упражнений, способствующих снижению массы тела).
31. Раскройте актуальность педагогического знания специалистов физического воспитания в системе физкультурного образования.
32. Охарактеризуйте систему физкультурного воспитания в России.
33. Охарактеризуйте общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания.
34. Раскройте сущность роли высшего физкультурного образования на современном этапе.
35. Дайте характеристику технологии воспитательной деятельности специалистов физического воспитания. Охарактеризуйте воспитательную функцию учителя.
36. Охарактеризуйте сущность и структуру обучения двигательным действиям.
37. Охарактеризуйте содержание и структуру функции учета и контроля в педагогической деятельности специалистов физкультурного образования.
38. Охарактеризуйте содержание и структуру функции планирования в педагогической деятельности.
39. Охарактеризуйте содержание и структуру функции оперативного управления в педагогической деятельности специалистов физкультурного образования.
40. Охарактеризуйте содержание и структуру квалифицированной характеристики специалистов физкультурного образования.
41. Дайте характеристику места и объекта профессионально– педагогической деятельности специалистов физкультурного образования.

42. Раскройте сущность социальной направленности деятельности специалистов физкультурного образования.
43. Раскройте основные аспекты целевого назначения специалистов физкультурного образования.
44. Какие требования предъявляются к специалистам физкультурного образования в соответствии с социальным заказом.
45. Охарактеризуйте структуру подготовленности преподавателя по физическому воспитанию.
46. Перечислите ограничения в деятельности специалистов физкультурного образования.
47. Раскройте основные аспекты моделирования процесса обучения физическим упражнениям.
48. Раскройте основные аспекты научной организации труда преподавателя физического воспитания.
49. Дайте характеристику основных педагогических умений специалистов физкультурного образования.
50. Охарактеризуйте содержание и структуру функции организации в деятельности специалистов физкультурного образования.
51. Раскройте основные аспекты законодательных и нормативно – правовых документов, которые должен знать специалист физкультурного образования.
52. Раскройте основные аспекты интенсификации обучения в процессе физического воспитания.
53. Охарактеризуйте основные требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.
54. Охарактеризуйте педагогические технологии обучения в области физической культуры и спорта.
55. Перечислите общие методические принципы образования в физическом воспитании.
56. Раскройте основные аспекты исследовательской деятельности специалиста физкультурного образования.

57. Охарактеризуйте программно– нормативную основу физического воспитания в образовательных учреждениях.
58. Охарактеризуйте принципы организации научно – педагогических исследований.
59. Охарактеризуйте методы организации научно – педагогических исследований.
60. Раскройте значение физической культуры в школьный период.

IX. Тестовое задание для поступающих в магистратуру по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

I:

S: Результатом физической подготовки является:

- : физическое совершенство
- : физическое развитие индивидуума
- : физическая подготовленность
- : физическое воспитание

I:

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

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

I:

S: Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось

- : материальным статусом
- : законом выживания
- : личной заинтересованностью
- : социальной необходимостью.

I:

S: Точкой отсчета возникновения физического воспитания является осознание возможности ...

- : упражняемости
- : освоения двигательных действий
- : воспитания физических качеств
- : здоровья

I:

S: Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- : уровнем развития первобытных людей
- : развитием существования человечества

- : характером трудовых и боевых действий
- : географическим расположением обитания людей.

I:

S: Смысл физического воспитания заключается...

- : в создании условий для протекания процессов физического развития человека
- : в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- : в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- : в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

I:

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

- : разрядные нормативы и требования по видам спорта
- : 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.

I:

S: Физические упражнения – это...

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

I:

S: Под методами физического воспитания понимаются...

- : те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения
- : конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия
- : способы применения физических упражнений
- : основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса

I:

S: К специфическим методам физического воспитания относятся...

- : словесные методы (распоряжения, команды, указания) методы наглядного воздействия
- : методы срочной информации;
- : практический метод, видеометод, методы самостоятельно работы, методы контроля и самоконтроля
- : методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

I:

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

- : принцип доступности и индивидуализации
- : принцип научности
- : принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- : принцип непрерывности.

I:

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

- : принцип возрастной адекватности направленности физического воспитания
- : принцип научности
- : принцип всестороннего развития личности
- : принцип систематичности и последовательности.

I:

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

- : физическим развитием
- : физическим воспитанием
- : физической культурой
- : физическим образованием.

I:

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

- : подвижными играми
- : двигательными умениями
- : физическим совершенствованием
- : физическими упражнениями.

I:

S: Абсолютная сила – это...

- : максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- : способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- : проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- : сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

I:

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

- : скоростными способностями
- : двигательной реакцией
- : скоростно-силовыми способностями
- : частотой движений

I:

S: Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- : скоростным индексом
- : абсолютным запасом скорости
- : коэффициентом проявления скоростных способностей
- : скоростной выносливостью

I:

S: Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

- : функциональной устойчивостью
- : тренированностью
- : выносливостью
- : биохимической экономизацией

I:

S: Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет

- : собственной активности соответствующих мышц называется...
специальной гибкостью
- : активной гибкостью
- : подвижностью в суставах
- : динамической гибкостью

I:

S: Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется...

- : активной гибкостью
- : динамической гибкостью
- : специальной гибкостью
- : общей гибкостью

I:

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

- : статических упражнений
- : активных упражнений
- : пассивных упражнений
- : статодинамических упражнений

I:

S: Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- : способности выполнять двигательные действия, без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - : способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т е наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)
 - : способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - : индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

I:

S: По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- : урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями
- : уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- : занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися самостоятельно

-: образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями

I:

S: Под двигательной активностью понимают:

+: суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни

-: определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся

-: определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности

-: педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства

I:

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

-: незначительно увеличивается

-: остается без изменения

-: значительно увеличивается

-: все более уменьшается

I:

S: Укажите среди нижеперечисленных, основную форму занятий физическими

-: упражнениями в начальной школе (младшие классы):

-: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

-: ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)

-: секции общей физической подготовки и секции по видам спорта

-: урок физической культуры

I:

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

-: активной и пассивной гибкости

-: максимальной частоты движений

-: силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

-: простой и сложной двигательной реакции

I:

S: Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

-: в водной части урока

-: в подготовительной части урока

-: в начале основной части урока

-: в середине или конце основной части урока

I:

S: В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

-: 20 мин

-: 15–18 мин

-: 25–30 мин

-: 35 мин

I:

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

- : величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- : коэффициент выносливости
- : время выполнения двигательного действия
- : продолжительность сна

I:

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

- : физической подготовкой
- : физическим образованием
- : физической культурой
- +: физическим воспитанием

I:

S: Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- : валеологией
- : физической культурой
- : системой физического воспитания
- : спортом

I:

S: Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- : частоту движений в единицу времени
- : взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- : точность двигательного действия и его конечный результат
- : закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

I:

S: Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- : методы общей и специальной физической в соответствии с его общими целями и закономерностями
- : методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- : игровой и соревновательный методы
- : специфические и общепедагогические методы

I:

S: Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- : принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- : принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий
- : принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации
- : принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

I:

S: Физические качества – это:

- : комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- : врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря

которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

-: индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

-: комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

I:

S: Относительная сила – это:

-: сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим

-: сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы

-: сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

I:

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

-: силовой индекс (СИ)

-: весосиловой показатель (ВСП)

-: объем силовой нагрузки (ОСН)

-: повторный максимум (ПМ)

I:

S: Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

-: скоростью одиночного движения

-: простой двигательной реакцией

-: скоростными способностями

-: быстротой движения

I:

S: Число движений в единицу времени характеризует:

-: ритм движений

-: скоростную выносливость

+: темп движений

-: сложную двигательную реакцию

I:

S: Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

-: общей выносливостью

-: физической работоспособностью

-: тренированностью

-: физической подготовленностью

I:

S: Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

-: стретчингом

-: растяжкой

-: гибкостью

-: эластичностью

I:

S: Под пассивной гибкостью понимают:

- : способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.)
- : гибкость, проявляемую под влиянием утомления
- : способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах
- : гибкость, проявляемую под влиянием утомления

I:

S: Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- : выносливость
- : сила
- : быстрота
- : координационные способности

I:

S: В качестве средств развития гибкости используют:

- : скоростно-силовые упражнения
- : упражнения «ударно-реактивного» воздействия
- +: упражнения на растягивание
- : динамические упражнения с предельной скоростью движения

I:

S: Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- : упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения
- : совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования
- : способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий
- : виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств

I:

S: Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- : физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- : урок физической культуры
- : массовые спортивные и туристские мероприятия
- : тренировочное занятие в спортивной секции

I:

S: В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность, характерны для:

- : уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- : контрольных уроков
- : уроков освоения нового материала
- : уроков общей физической подготовки

I:

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

- : упражнения на выносливость
- : упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения
- : упражнения на частоту движений
- : скоростно-силовые упражнения

I:

S: Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- : 30 – 35 мин
- : 50 – 55 мин
- : 40 – 45 мин
- : 1 ч

I:

S: Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

- : образовательные
- : воспитательные
- : образовательные, воспитательные, оздоровительные
- : оздоровительные

I:

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

- : поточный
- : фронтальный
- : одновременный
- : групповой

I:

S: Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется

- : высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- : высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- : уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- : хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- :

I:

S: Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- : так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- : выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- : выделение частей в уроке требует министерство образования
- : перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

I:

S: Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1 выносливость, 2 гибкость, 3 быстрота, 4 сила

- : 1, 2, 3, 4
- : 2, 3, 1, 4
- : 4, 2, 3, 1
- : 3, 2, 4, 1

I:

S: Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- : упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- : упражнения, способствующие снижению веса тела
- +: упражнения, способствующие повышению быстроты движений
- : упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

I:

S: И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется

- : полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- : чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- : использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- : планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

I:

S: Для воспитания быстроты используются

- : подвижные и спортивные игры
- : упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- : упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- : двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

I:

S: Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- : «челночного» бега
- : подвижных и спортивных игр
- : прыжков в высоту
- : метаний

I:

S: Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии?

- : упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
- : выполняется 12 – 16 циклов движений
- : упражнения выполняются до появления пота
- : упражнения выполняются до появления болевых ощущений

I:

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

- : физической культурой;
- : физической подготовкой;
- : физическим воспитанием;
- : физическим образованием.

I:

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

- : спортивной тренировкой;
- : специальной физической подготовкой;
- : физическим совершенством;
- : профессионально-прикладной физической подготовкой.

I:

S: Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- : физическая подготовка;
- : физическое совершенство;
- : физическая культура;
- : физическое состояние.

I:

S: К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

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

I:

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

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

I:

S: На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

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

I:

S: Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- : валеологией;
- : системой физического воспитания;
- : физической культурой;
- : спортом.

I:

S: 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.

I:

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

- : воспитанием;
- : техникой воспитания;
- : технологией воспитательной деятельности;
- : воспитательными приемами.

I:

S: 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.

I:

S: Основу методов воспитания составляют:

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

I:

S: В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- : метод убеждения;
- : метод упражнения;
- : метод поощрения;
- : наглядный пример.

I:

S: В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

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

I:

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

- : средствами воспитания;
- : приемами воспитания;

- : правилами воспитания;
- : методами воспитания.

I:

S: Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- : физические упражнения;
- : оздоровительные силы природы;
- : гигиенические факторы;
- : тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

I:

S: Физические упражнения — это:

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

I:

S: Под техникой физических упражнений понимают:

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

I:

S: Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- : закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- : частоту движений в единицу времени;
- : взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- : точность двигательного действия и его конечный результат.

I:

S: Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- : их формой;
- : их содержанием;
- : темпом движения;
- : длительностью их выполнения.

I:

S: Под методами физического воспитания понимаются:

- : основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

- : те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- : конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- : способы применения физических упражнений.

I:

S: К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

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

I:

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

- : метод сопряженного воздействия;
- : игровой метод;
- : метод переменного-непрерывного упражнения;
- : круговой метод (метод круговой тренировки).

I:

S: Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- : методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- : методы общей и специальной физической подготовки;
- : игровой и соревновательный методы;
- : специфические и общепедагогические методы.

I:

S: Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

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

I:

S: 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.

I:

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

- : общесоциальные и общепедагогические принципы;
- : общеметодические принципы;
- : специфические принципы;
- : общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

I:

S: Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

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

I:

S: Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- : принцип сознательности и активности;
- : принцип доступности и индивидуализации;
- : принцип научности;
- : принцип связи теории с практикой.

I:

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

- : принцип научности;
- : принцип доступности и индивидуализации;
- : принцип непрерывности;
- : принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

I:

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

- : принцип научности;
- : принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- : принцип систематичности и последовательности;
- : принцип всестороннего развития личности.

I:

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

- : учением;
- : преподаванием;
- : воспитанием;
- : обучением.

I:

S: Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся

автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- : двигательным умением;
- : техническим мастерством;
- : двигательной одаренностью;
- : двигательным навыком.

I:

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

- : физическим образованием;
- : физическим воспитанием;
- : физическим развитием;
- : физической культурой.

I:

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

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

I:

S: Основным отличительным признаком **двигательного навыка** является:

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

I:

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

Вставка-ответ:

- : три этапа;
- : четыре этапа;
- : два этапа;
- : пять этапов.

I:

S: Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- : сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- з-: завершить формирование двигательного умения;
- : детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- : достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

I:

S: Обучение двигательному действию начинается с:

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

I:

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

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

I:

S: Педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся:

- : Воспитание;
- : Обучение;
- : Преподавание;
- : Учение.

I:

S: Физические качества — это:

- : индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- : врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- : комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- : комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

I:

S: Двигательные (физические) способности — это:

- : умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия; физические качества, присущие человеку;
- : индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- : индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

I:

S: Основу двигательных способностей человека составляют:

- : психодинамические задатки;
- : физические качества;
- : двигательные умения;
- : двигательные навыки.

I:

S: Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- : тестами (контрольными упражнениями);
- : индивидуальными спортивными результатами;
- : разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- : индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

I:

S: Сила — это:

- : комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- : способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- : способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- : способность человека проявлять большие мышечные усилия.

I:

S: Абсолютная сила — это:

- : максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- : способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- : проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- : сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

I:

S: Относительная сила — это:

- : сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- : сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- : сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- : сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

I:

S: Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- : 10-11 лет;
- : 11-12 лет;
- : от 13—14 до 17—18 лет;
- : от 17—18 до 19—20 лет.

I:

S: Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- : 10—11 лет;
- : от 11—12 до 15—16 лет;
- : от 15—16 лет до 17—18 лет;
- : 18—19 лет.

I:

S: Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- : дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;
- : младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;

- : в среднем школьном возрасте (12—15 лет);
- : в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

I:

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

- : двигательной реакцией;
- : скоростными способностями;
- : скоростно-силовыми способностями;
- : частотой движений.

I:

S: Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- : от 7 до 11 лет;
- : от 14 до 16 лет;
- : 17-18 лет;
- : от 19 до 21 года.

I:

S: В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- : метод круговой тренировки;
- : метод динамических усилий;
- : метод повторного выполнения упражнения;
- : игровой метод.

I:

S: Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- : функциональной устойчивостью;
- : биохимической экономизацией;
- : тренированностью;
- : выносливостью.

I:

S: Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- : физической работоспособностью;
- : физической подготовленностью;
- : общей выносливостью;
- : тренированностью.

I:

S: Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- : аэробной выносливостью;
- : анаэробной выносливостью;
- : анаэробно-аэробной выносливостью;
- : специальной выносливостью.

I:

S: Мерилом выносливости является:

- : время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- : коэффициент выносливости;
- : порог анаэробного обмена (ПАНО);
- : максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

I:

S: Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- : 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- : 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- : 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- : 45—60 мин.

I:

S: Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- : 140—150 уд/мин;
- : 120—130 уд/мин;
- : 90—110 уд/мин;
- : 75—80 уд/мин.

I:

S: Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- : эластичностью;
- : стретчингом;
- + гибкостью;
- : растяжкой.

I:

S: Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- : активной гибкостью;
- : специальной гибкостью;
- : подвижностью в суставах;
- : динамической гибкостью.

I:

S: Под пассивной гибкостью понимают:

- : гибкость, проявляемую в статических позах;
- + способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- : способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- : гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

I:

S: Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- : активной гибкостью;
- : общей гибкостью;
- : специальной гибкостью;
- : динамической гибкостью.

I:

S: Для развития **активной** гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- : 5—7 лет;
- : 8—9 лет;
- : 10—14 лет;
- : 15—17 лет.

I:

S: Для развития **пассивной** гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- : 5—6 лет;
- : 7—8 лет;
- : 9—10 лет;
- : 11 — 15 лет.

I:

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

- : выносливость;
- : сила;
- : быстрота;
- : координационные способности.

I:

S: Что такое «стретчинг»?

- : морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- : система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- : гибкость, проявляемая в движениях;
- : мышечная напряженность.

I:

S: В качестве средств развития гибкости используют:

- : скоростно-силовые упражнения;
- : упражнения на растягивание;
- : упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- : динамические упражнения с предельной скоростью движения.

I:

S: Основным методом развития гибкости является:

- : повторный метод;
- : метод максимальных усилий;
- : метод статических усилий;
- : метод переменного-непрерывного упражнения.

I:

S: Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- : способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

- : способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- : способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- : способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

I:

S: Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст:

- : 5—6 лет;
- : 7—9 лет;
- : 11-12 лет;
- : 13—14 лет.

I:

S: Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- : стандартно-повторный метод;
- : метод переменного-непрерывного упражнения;
- : метод круговой тренировки;
- : метод наглядного воздействия.

I:

S: Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- : развитие координации движений не ведущей конечности;
- : улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- : способности человека к точному анализу движений, сложности двигательного задания;
- : развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Х. Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Введение в теорию физической культуры [Текст]: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. Лань, М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.

5. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта/ под ред. Т.Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

6. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры: в 2 т./ под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976 -336 с.

6. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 479 с.

Дополнительная литература:

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы [Текст]/ П.К. Анохин. – М.: Наука, 1986. – 196 с.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]/ М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 192 с.

3. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст]/ Д.Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура [Текст]: Кн. для учащихся 2 кл. / Глазырина Л.Д., Глазырина Т.А. - М.: ВЛАДОС, 1999. – 134 с.

5. Годик, М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок [Текст]/ М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]/ В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

7. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие [Текст]/ В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
8. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития [Текст]/ В.И. Лях. – Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
9. Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 49 с.
10. Олимпийский учебник студента [Текст]: [Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкульт. вузах] / [Авт. кол. В.С. Родиченко (рук.) и др.]; Олимпийский комитет России. - М.: Сов. спорт, 2003. – 125 с.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Текст]: метод. пособие / авт.-сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. – 56 с.
12. Физическая культура. 11 класс [Текст]: учебник для образоват. учрежд. с углубл. изучением предмета «Физическая культура» / А.Т. Паршиков и др.; под общ. ред. А.Т. Паршикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 172 с.
13. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст]: [учеб. для вузов] / Фурманов А.Г., Фурманов М.Б. - Минск: Тесей, 2003. – 526 с. 11. Физическая культура: основы знаний [Текст]: уч. пособие для учащихся ст. кл. общеобр. шк. / Лукьяненко, В.П. - [2-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2005. - 224 с.
14. Чумаков Борис Николаевич. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: Пед. об-во России, 2004. – 415 с.

Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
2. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>.
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.