**ТиИФКиС, 2 курс**

**Тематика контрольных работ.**

**Вариант 1.**

1. Теория и история физической культуры как научная дисциплина, ее источники и методы получения научных знаний. В чем связь ТиИФК с другими предметами? (стр. 3-7-12)

2.Какие специфические методы физического воспитания используются в процессе обучения двигательному действию, их характеристика.(стр. 36-43)

3.В чем сущность специальной выносливости? Средства и методика их развития (стр. 93-95) 4.Физическая культура в первобытном обществе. Физическая культура в странах Востока (Индия, Китай, Египет).

***Задание:*** 1).Перечислить методы по развитию специальной выносливости.

2). Подобрать практическое задание по развитию специальной

выносливости.

3). Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физической культуры, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать ( найти а третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|  | Физическое образование | 1.Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. |
|  | Воспитание физических качеств | 2.Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни: морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств. |
|  | Физическая подготовка | 3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы ей присущие. |
|  | Физическое развитие | 4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний. |
|  | Физическое совершенство | 5.Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. |
|  | Спорт | 6.Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок. |

**Вариант 2**.

1. Физическая культура как часть культуры общества, ее специфические функции и их характеристика.(стр. 7-10)
2. Общепедагогические методы, используемые в процессе физического воспитания, их характеристика(стр. 43-46)
3. В чем сущность гибкости, средства и методика развития (стр. 95-102)
4. Физическая культура в Древнем Риме: в период Республики, Империи; содержание зрелищ и их место в общественной жизни; гладиаторские игры.

***Задание:*** 1).Подобрать тесты для определения гибкости.

2). Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании:

а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 в)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 г)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 д)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Методы воспитания | Характеристика методов |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ТиИФКиС 2 курс Вариант 3.**

1. Система физической культуры в Российской федерации.

.(стр. 7-10) а) основы системы физической культуры;

б) цель и задачи, принципы системы физической культуры.

2. В чем сущность и значение принципов методики физического воспитания(с.48-56)

3. Содержанием и структура занятий физическими упражнениями. Основные элементы структуры(части занятия), их характеристика.(стр. 115-116, 119-121).

4. Возникновение и особенности национальных систем физического воспитания в странах Западной Европы и их значение для развития физической культуры и спорта.: немецкая система; шведская; французская система физического воспитания.

***Задание:)1).*** Перечислить принципы методики физического воспитания, используемых в

подготовительной части урока.

2) перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании.

а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 в)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 г)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

д)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3). Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физической культуре и их характеристика (назначение и средства)».

|  |
| --- |
| Практическая наглядность в процессе физической культуры |

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы наглядности | назначение | Средства |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Вариант 4.**

1. Показатели состояния физической культуры. Условия и перспективы развития физической культуры.(стр. 7-9)
2. Характеристика двигательных умений и навыков как способов управления движениями.(стр. 56-62)
3. Основные правила построения занятий физическими упражнениями, их характеристика.(стр. 111-119)
4. Физическая культура в эпоху формирования и развития капиталистических отношений: английская; сокольское движение и сокольская гимнастика. Развитие скаутского движения, его характерные особенности

***Задание1***).заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы обучения (названия) | Цель этапа обучения | Основные педагогические задачи этапа |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

2).Перечислите законы формирования двигательного навыка и заполните таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Законы формирования двигательного навыка | Характеристика закона |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ТиИФКиС 2 курс Вариант 5.**

1. Особенности физического воспитания как педагогического процесса, его роль и место в системе всестороннего , гармоничного воспитания личности. Цель и задачи физического воспитания.(стр. 21-23)
2. Какова общая структура процесса обучения? Этапы обучения, логика их последовательности. Характеристика каждого этапа(стр. 62-70)
3. Отличительные черты урочных форм занятий, типы урочных занятий, их характеристика(стр. 119, 121-123)
4. Физическая культура и спорт в зарубежных странах: формирование основ современного спорта. Создание международных федераций. Рабочие Олимпиады и их значение для мирового спорта.

***Задание:***1).Перечислить примеры эстетического воспитания на уроках физической культуры.

2). Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока).

|  |  |
| --- | --- |
| Составные части урока | назначение |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3).Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающиеся по признаку основной направленности, и укажите их основное назначение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип урока | назначение |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Вариант 6.**

**1.** Педагогическая сущность физических упражнений. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.(стр. 24-26)

2.Координационные способности, их сущность, средства и методы развития, (стр. 71-76) 3.Подготовка преподавателя к занятию; методы, используемые в организации работы занимающихся, их характеристика(стр. 123-125)

4.Возрождение современного олимпийского движения. Олимпийские игры до начала 1 мировой войны (1896 -1912 гг.).

***Задание:*** 1Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения координационных способностей.

2).Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Классификация физических упражнений | | | | |
| По анатомическому признаку | По направленности на воспитание физических качеств | По признаку структуры движения | По признаку  физиологических  зон мощности | По признаку спортивной специализации |
|  |  |  |  |  |

3).Заполните пропуски, впишите определение следующих понятий:

-- Содержание физических упражнений – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

---Форма физических упражнений --- это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вариант 7.**

1. Техника двигательного действия. Основы техники, детали (стр. 26-30)
2. Сущность силовых способностей, средства и методика их развития (стр. 76-83)
3. Методы, используемые в организации деятельности занимающихся (стр. 125-128)
4. Основные особенности развития мирового спорта и олимпийского движения в период до Второй мировой войны. Летние олимпийские игры в период между мировыми войнами.

***Задание:*** 1) Перечислите контрольные упражнения ( тесты) для определения силовых способностей.

2).Заполните таблицу « Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неурочные формы занятий | | |
| «Малые» формы занятий | «Крупные» формы занятий» | Соревновательные |
|  |  |  |

3).Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе: а) урок физической культуры;

б)физкультурно-оздоровительные мероприятия в

режиме дня;

в)массовые спортивные и туристские мероприятия;

г)тренировочное занятие в спортивной секции.

**Вариант 8.**

1. Роль физических упражнений как средства физического образования и управления физическим развитием.(стр. 30-33)
2. Скоростные способности, средства и методика их развития.(стр. 83-88)
3. Понятие плотности занятий и характеристика видов плотности(стр. 128-129)
4. Проблемы развития мирового спорта в послевоенный период.

***Задание:*** 1)Перечислить контрольные упражнения (тесты) для определения скоростных способностей.

2)Заполните таблицу « Структура урока физической культуры в школе и характеристика его составных частей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика частей урока | | | | |
| Части урока (название) | Цель | Методические задачи | Основное содержание | Продолжительность |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Теория и история ФКиС**

**Вариант 9.**

**1.** Воздействие физических упражнений на интеллектуальное, волевое и эстетическое развитие личности.(стр. 112-114

2.Общая «базовая» выносливость, средства и методика развития(стр. 90-93)

3.Методы анализа и оценки проведенного занятия, их характеристика(стр. 131-133)

4.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

***Задание:*** 1)Перечислите личностные качества учителя физической культуры, вызывающие у вас симпатию.

2).Составить протокол анализа урока методом «хронометрирования».

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

а) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

б) контрольных уроков;

в) уроков общей физической подготовки;

г)уроков освоения нового материала.

**Т и ИФКиС Вопросы к зачету 2курса.**

1. Основные понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».
2. Связь Т и ИФК с другими науками.
3. Значение знаний ТМФК для профессиональной деятельности.
4. Цель и задачи физической культуры.
5. Специфические функции физической культуры.
6. Общие функции физической культуры.
7. Условия развития физической культуры.
8. Средства физического воспитания.
9. Понятие «физические упражнения».
10. Понятие «техника физических упражнений».
11. Образовательное значение физических упражнений.
12. Оздоровительное значение физических упражнений.
13. Понятие «нагрузка».
14. Компоненты нагрузки.
15. Классификация физических упражнений.
16. Понятия: метод, методика, методический прием.
17. Методы, используемые в процессе физического воспитания.
18. Специфические методы физического воспитания.
19. Отличительные черты метода строго регламентированного упражнения.
20. Стандартные и переменные нагрузки, их характеристики.
21. Характеристика игрового метода.
22. Соревновательный метод и его характеристика.
23. Методы словесного воздействия.
24. Методы наглядного воздействия.
25. Сущность принципа сознательности и активности.
26. Принцип наглядности в физическом воспитании.
27. принцип доступности, индивидуализации.
28. Принцип систематичности при обучении двигательным действиям.
29. Двигательное умение. Условия и механизмы его образования.
30. Двигательный навык. Его основные черты. Перенос навыков.
31. Этапы процесса обучения двигательному действию.
32. Задачи, средства и методы обучения на этапе начального разучивания.
33. Задачи, средства и методы обучения на этапе углубленного разучивания.
34. Причины возникновения ошибок при обучении.
35. Задачи, средства и методы обучения на этапе совершенствования двигательного навыка.
36. Сущность координационных способностей (К.С.).
37. Формы проявления к.с. Средства и методы их воспитания.
38. Силовые способности. Средства и методы воспитания силы.
39. Скоростные способности, средства и методы их воспитания.
40. Сущность скоростно-силовых способностей.
41. Выносливость, виды выносливости, средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.
42. Гибкость, средства и методика ее воспитания.
43. Содержание и структура занятий.
44. Правила построения занятий физическими упражнениями.
45. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий.
46. Подготовка преподавателя к занятию.
47. Методы организации работы занимающихся.
48. Плотность занятия. Общая и моторная.
49. Страховка и помощь на уроке.

50. Пульсометрия на уроке физической культуры.

51. Что изучает история физической культуры и спорта?

52. Характерные черты физического воспитания в первобытном обществе.

53. Основные этапы развития первобытного общества.

54. Какие соревнования проводились в Древнем Египте, Древней Индии, Древнем Китае?

55. Назовите основные отличия систем физического воспитания в городах Древней Греции и Древнего Рима.

56. Возникновение и особенности национальных систем физического воспитания в странах Западной Европы и их значение для развития физической культуры и спорта:

(немецкая система гимнастики; шведская система; французская система физического воспитания; английская система; сокольское движение и сокольская гимнастика; система Ж. Демени; зарождение художественной гимнастики.

57. Развитие скаутского движения, его характерные особенности.

58. Какие формы физического воспитания появляются за рубежом в начале 20 века?

59.Какие международные спортивные рабочие организации были созданы в первой половине 20века.

60. Дата образования Международного олимпийского комитета?

61.В каком году состоялись первые олимпийские игры современности?

62.Назовите основные этапы жизни и деятельности П. Кубертена?

63. Что такое «Олимпийская хартия»?

64. Олимпийские игры от Лондона до России (1948 – 2014гг.)

65. Назовите фамилии всех президентов МОК.

66.Назовите Российских ученых, внесших вклад в развитии науки о физическом воспитании.

67. Развитие физической культуры и спорта в стране в конце 1920-х годов.

68. Всесоюзная спартакиада 1928 года.

69. Основные этапы развития органов государственного руководства физической культурой и спортом в СССР и в современной России.

70. Московская Олимпиада: вклад в развитие олимпийского движения и спортивные итоги.

71. Зимние Олимпийские игры в Сочи.

71. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Литература:

Основная:

1. Гужаловский А.А.. « Основы теории и методики физической культуры» стр. 3-132.

2. Столбов В.В. «История физической культуры и спорта» стр. 3 – 423.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф.»Теория и методика физической культуры» учебник для вузов физ. культуры и спорта.2004г. М. Советский спорт. Стр.5 – 224.

2. Максименко А.М. «Теория и методика физической культуры» учебник для вузов физ. культуры и спорта.2005г. М. Физическая культура. Стр. 3 – 337.

3. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: учебное пособие для вузов физ. культуры и спорта. 2007г. М. АКАДЕМИЯ. Стр.4 – 157.

4. Деметер, Г.С.»Очерки по истории физической культуры и олимпийского движения». Учебное пособие. 2004г. М. Советский спорт. Стр.3 – 373.

5. Кулинко, Н.Ф.» История физической культуры и спорта»: учебное пособие для студентов педагогических вузов. Оренбург, 1997г.

6. Спорт. Календарь знаменательных дат: энциклопедический справочник под общ. Ред. В.В.Кузьмина. – М. Физкультура и спорт. 2001г. стр.3 – 392.