**Варианты контрольной работы**

**по «ТМФК». 3 курс.**

**Вариант I.**

1. Социально - биологические особенности раннего и дошкольного возраста и задачи физической культуры.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Разновидности планирования на учебный год: годовой план-график, план на четверть, план-конспект урока и их характеристика.

Задание:1.Составить поурочный план на 1 четверть (класс по выбору).

2. Заполните таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Основные формы занятий физическими упражнениями. | Характеристика формы занятий физическими упражнениями. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Литература:

Основная:

1.«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского , стр.209-212, 155-160, 243-251

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова.

**Вариант 2.**

1.Формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста и методика проведения.

2. Сущность и значение спорта.

3. Военно-прикладная физическая подготовка.

Задание: 1.Составить программу спортивного праздника для детей д/с конкретного возраста.

2. Заполните таблицу « Общие функции спорта и их характеристика».

|  |  |
| --- | --- |
| Общие функции спорта | Характеристика функций |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта». Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского. стр. 215-219, 173-175, 160-166.

Дополнительная:

1.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.

2.«Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова.

**Вариант 3.**

1.Значение и задачи физической культуры в жизни детей школьного возраста.

2. Этапы многолетней тренировки юных спортсменов. Задачи, средства, методы на этапах тренировки.

3. Физическая культура в режиме производственной деятельности.

Задание:1. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики для людей умственного труда и конкретного возраста.

2. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий».

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

Литература.

«Основы теории и методики физической культуры и спорта» Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского. стр. 219-223, 206-207, 304-314.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 4.**

1. Формы организации физического воспитания школьников.

2. Периоды спортивной тренировки. Задачи, средства, методы тренировки по периодам (характеристика ИВС)

3.Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Задание: 1.Заполните таблицу « Структура занятий урочного типа (части, задачи, содржание)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные части урока | Задачи, решаемые в каждой части урока | Основное содержание каждой части урока |
|  |  |  |

2.Перечислить средства ОФП вашего ИВС .

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского ,, стр. 223-236, 203-204, 280-283.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 5.**

1. Характеристика программы по физической культуре.

2. Построение спортивной тренировки в мезоциклах.

3. Особенности работы коллектива физической культуры в школе.

Задание: 1.Запишите в таблицу стандартные тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ (6 – 17лет), и укажите назначение каждого из них.

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Назначение |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

2.Характеристика понятия «соревновательная деятельность» и составить модель соревновательной деятельности.

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского стр. 236-240, 197-104, 273-274.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 6.**

1. Задачи, организационно-методические требования и формы направленного использования

физической культуры в режиме учебного дня.

2. Особенности построения отдельных тренировочных занятий и микроциклов.

3. Педагогический контроль за проведением урока методом наблюдения.

Задание: 1.Составить недельный план проведения «подвижной перемены» для учащихся конкретного возраста.

2.Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и методы развития физических способностей на уроках физической культуры».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методы обучения двигательным действиям | | |
| 1 -- 4 классы | 5 -- 9 классы | 10 -- 11 классы |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Методы развития физических способностей | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского. стр. 262-271, 197-201, 343-344.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 7.**

1. Внеклассная работа по физической культуре.

2. Специфические закономерности спортивной тренировки.

3. Педагогический контроль за проведением урока методом хронометрирования.

Задание: 1.Составить положение о проведении соревнования (по выбору) в школе.

2. Перечислите основные стороны (виды ) спортивной тренировки и укажите их

задачи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные стороны (виды) спортивной тренировки | Основные задачи |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского ,, стр. 271-273, 275-277, 191-197, 257-258, 128-129.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 8.**

1. Внешкольная работа по физической культуре.

2. Средства и методы спортивной тренировки.

3. Основы теории соревновательной деятельности: сущность и формы спортивных соревнований, особенности соревновательной деятельности. Содержание и построение тренировки в подготовительном периоде.

Задание: 1. Составить календарный план спортивно-массовых мероприятий в школе.

2. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к

особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве ИВС и

запишите в таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные средства спортивной тренировки | Конкретные физические упражнения |
| 1. | Избранные соревновательные упражнения | 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. | Специальные подготовительные упражнения | 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3. | Общеподготовительные упражнения | 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского ,, стр. 283-302, 183-186, 130-131, 259-261.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 9.**

1. Физическая культура в условиях быта и отдыха.

2. Основы оздоровительной тренировки: понятие «здоровый образ жизни», и основы его формирования. Цель и задачи, средства оздоровительной тренировки. Характеристика современных видов оздоровительной тренировки.

Задание: 1.Составить план на месяц самостоятельных занятий с аэробной направленностью для мужчин конкретного возраста или комплекс упражнений женской гимнастики с различной направленностью по выбору (на формирование осанки, телосложения, пластики движений, укрепления мышц.)

2. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной.

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта» Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского , стр. 290-301, 314-329, 186-191.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова

**Вариант 10.**

1. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.

2. Основы теории и методики спортивного отбора, виды отбора, ориентации,

прогнозирование перспективности юных спортсменов.

3. Спорт высших достижений, его цели и место в культурной деятельности

общества.

Задание:1.Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для людей пожилого

и старшего возраста.

2. Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц ( на примере ИВС) по следующей форме.

Индивидуальный месячный план тренировки.

Спортсмен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Дни недели | | | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | И т.д. |  |

Литература:

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»Учебник для

техникумов физической культуры под ред. А.А. Гужаловского , стр. 329-333,

207-208, 173-182, № 4.

Дополнительная:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». Учебник для студентов ВУЗов, М. 2003 г.
2. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова