

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Ярославской области  
«Институт развития образования»

**Физическая культура и спорт**

**А. П. Щербак**

**Основы теории и методики  
физической культуры:  
задания к практическим и  
самостоятельным работам**

*Практикум*

Ярославль  
2017

**УДК 796**  
**ББК 75.1**  
**Щ 611**

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Викулов А. Д., доктор биологических наук, профессор, академик  
РАЕН, декан факультета физической культуры ЯГПУ  
им. К. Д. Ушинского;

Куприянова Г. В., кандидат педагогических наук, доцент, ученый  
секретарь ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования».

**Щ 611 Щербак А. П.**

Основы теории и методики физической культуры: задания к прак-  
тическим и самостоятельным работам: практикум / А. П. Щербак.  
— Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с. — (Физическая  
культура и спорт)

Предлагаемое издание позволяет изучить теорию и методику фи-  
зической культуры. Отличие настоящего пособия заключается в реше-  
нии практических заданий репродуктивного и продуктивного характе-  
ра, требующих от специалиста как воспроизведения информации по  
памяти, так и готовности применять имеющиеся знания в стандартных  
и нестандартных ситуациях. Пособие адресовано специалистам в обла-  
сти физической культуры, работающим во всех типах образовательных  
организаций.

**УДК 796**  
**ББК 75.1**

© Щербак А. П., 2017  
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017

## Содержание

Введение.....	4
1. Общая характеристика теории и методики физической культуры.....	5
2. Система физической культуры в Российской Федерации.....	6
3. Средства и методы физкультурного образования.....	7
3.1. Средства физкультурного образования.....	7
3.2. Методы физической культуры.....	9
4. Общесметодические и специфические принципы физической культуры.....	10
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.....	12
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств...	14
6.1. Понятие о физических качествах.....	14
6.2. Сила и основы ее воспитания.....	15
6.3. Быстрота и основы методики ее воспитания.....	19
6.4. Выносливость и основы ее воспитания.....	21
6.5. Гибкость и основы ее воспитания.....	23
6.6. Ловкость и основы ее воспитания.....	24
7. Формы построения занятий физическими упражнениями.....	25
8. Планирование и контроль.....	29
9. Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста.....	34
10. Физическая культура учащихся.....	35
11. Физическая культура студентов.....	38
12. Физическая культура взрослого трудового населения.....	40
13. Физическая культура людей в пожилом и старшем возрасте.....	42
Рекомендуемая литература.....	44
Информационно-справочные и поисковые системы.....	44

## Введение

Представленные в настоящем пособии практические задания могут быть использованы при организации лекционных и практических занятий, а также для самостоятельной подготовки слушателей по программам дополнительного профессионального образования «Физическая культура».

Учебный материал направлен на глубокое теоретическое осмысление слушателями основ физической культуры, овладение методиками их практической реализации в различных типах образовательных организаций.

Распределение практических заданий полностью соответствует учебно-тематическому плану дисциплины «Основы теории и методики физической культуры и спорта». Задания носят репродуктивный и продуктивный характер:

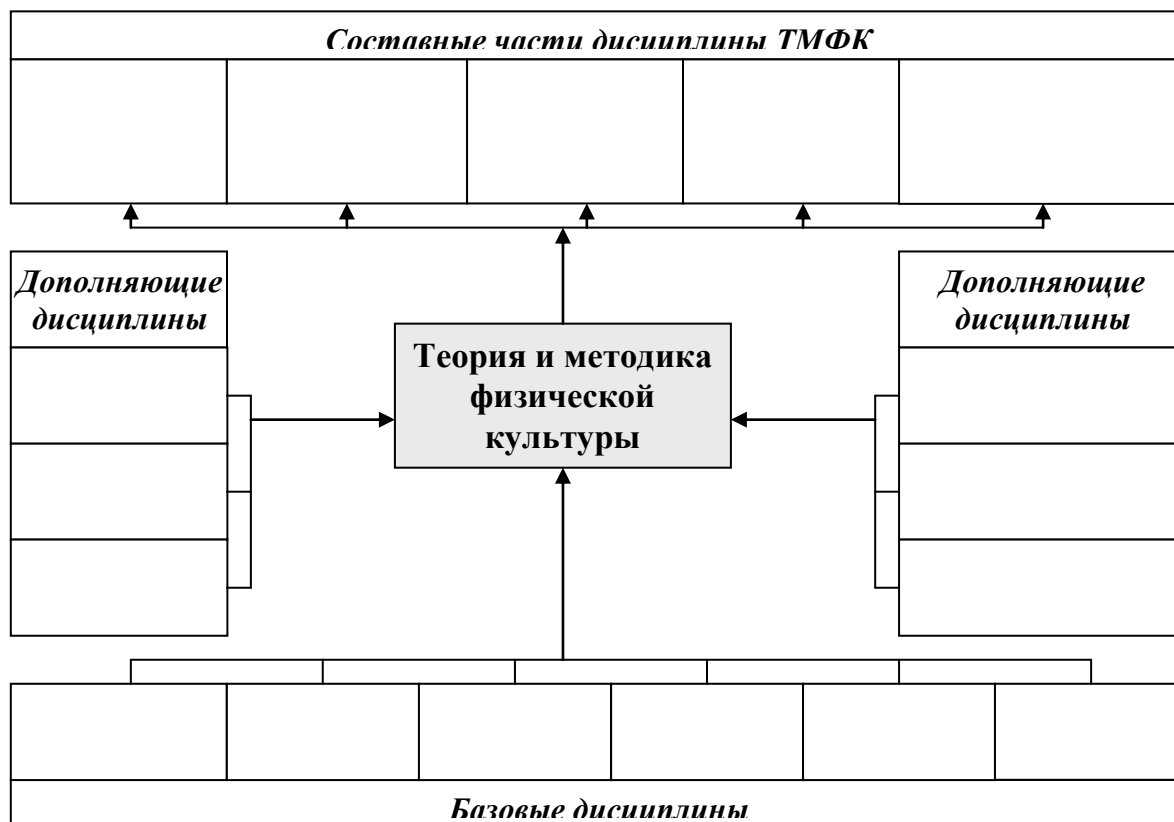
- требуют от слушателей воспроизведения информации по памяти;
- отражают готовность слушателей применять имеющиеся знания в стандартных ситуациях, профессиональные действия «по образцу»;
- требуют от слушателей творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность;
- содержат проблемные ситуации с профессиональной направленностью в нестандартных ситуациях.

При дистанционной форме обучения слушателю необходимо полностью выполнить все практические задания и выслать на адрес куратора курсов.

При выполнении слушателями заданий преподаватель осуществляет лишь организующую и консультативную роль, заключающуюся в количественном и качественном анализе и оценке работы.

# 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры

1. Перечислите дисциплины, связанные с «Теорией и методикой физической культуры».



2. Выберите в третьей графе правильное определение каждому термину и запишите номер ответа в первую графу таблицы.

№ ответа	Термин	Определение
1	2	3
	Физическая культура	1. Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры
	Физическое воспитание	2. Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей

Физическая подготовка	3. Часть физической культуры, использующая комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Физическое развитие	4. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
Адаптивная физическая культура	5. Восстановление (в том числе часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях
Школьный спорт	6. Организованные занятия граждан физической культурой
Физкультурные мероприятия	7. Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик

3. Перечислите законы физического развития человека:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## 2. Система физической культуры в Российской Федерации

1. Под системой физической культуры понимается:

\_\_\_\_\_

2. Впишите в таблицу перечень основ системы физической культуры и дайте их характеристику.

№	Основы системы физической культуры	Характеристика
1		
2		
3		
4		

3. Чем определяется конкретизация задач занятий физической культурой? \_\_\_\_\_

4. Впишите в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физической культуры и дайте их характеристику.

Общие принципы системы физической культуры	Характеристика

### 3. Средства и методы физкультурного образования

#### 3.1. Средства физкультурного образования

1. Завершите предложение:

Слово *физическое* отражает \_\_\_\_\_

Слово *упражнение* обозначает \_\_\_\_\_

2. Дайте определение «содержанию физического упражнения» и опишите его влияние на организм человека.

Содержание физического упражнения — это ...		
Влияние на организм человека		
оздоровительное	образовательное	личностное

3. Дайте определение «внутренней и внешней структуре физического упражнения».

Форма физического упражнения — это ...	
Структура	
внутренняя	внешняя

4. Перечислите биомеханические характеристики движений.

Характеристики движений	
Пространственные	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Временные	1.
	2.
	3.
	4.
Пространственно-временные	1.
	2.
Динамические	1.
	2.
	3.
	4.

5. Что такое техника физического упражнения? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Перечислите критерии оценки техники физического упражнения:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

7. Представьте графически ближайший и следовой эффект от выполнения физического упражнения.

8. Приведите примеры физических упражнений по выделенным признакам.

Характеристика признака	Физические упражнения
по признаку исторически сложившихся систем ФВ	
по анатомическому признаку	
по признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	
по признаку структуры движения	
по признаку физиологических зон мощности	
по признаку спортивной специализации	



9. Укажите дополнительные средства физической культуры.

Гигиенические факторы	Оздоровительные силы природы
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	

### 3.2. Методы физкультурного образования

1. Перечислите параметры упражнения, которые могут строго регламентироваться:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Приведите примеры использования методов обучения двигательным действиям.

Методы обучения	Пример использования
целостно-конструктивный	
расчлененно-конструктивный	

3. Приведите примеры использования методов воспитания физических качеств в ходе занятий физическими упражнениями.

Методы воспитания физических качеств	
1. Метод стандартного упражнения	2. Метод переменного упражнения
1.1. Метод стандартно-непрерывного упражнения _____ _____	2.1. Метод переменного-непрерывного упражнения _____ _____
1.2. Метод стандартно-интервального упражнения _____ _____	2.2. Метод переменного-интервального упражнения _____ _____
Круговой метод _____ _____	

4. «Соревновательный метод» — это «соревнование» или нет? Обоснуйте свой ответ. \_\_\_\_\_

5. Какой основной недостаток игрового метода? \_\_\_\_\_

6. Найдите отличия в использовании словесных методов в ходе занятий физическими упражнениями.

Словесные методы	Отличия
Рассказ и дидактический рассказ	
Инструктирование и объяснение	
Инструктирование и дидактический рассказ	
Беседа и разбор	
Описание и комментарии (замечания)	
Распоряжения (команды, указания) и разбор	
Лекция и беседа	

7. Приведите примеры наглядных методов физической культуры.

Наглядные методы	Конкретный пример
1.	
2.	
3.	
4.	

#### **4. Общеметодические и специфические принципы физической культуры**

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в ходе занятий физической культурой:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

2. Сравните формы практической наглядности в ходе занятий физической культурой.

Форма наглядности	Назначение	Средства
1.		
2.		
3.		

3. К каким последствиям может привести пренебрежение принципом индивидуализации. Подтвердите свои ответы примерами из реального педагогического процесса. \_\_\_\_\_

4. Перечислите показатели, по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий.

Критерии	Показатели
объективные	
субъективные	

5. Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

6. Какими различными вариантами отдыха между занятиями можно оперировать при соблюдении принципа системного чередования нагрузок и отдыха в процессе занятий физическими упражнениями:

Вариант отдыха	Характеристика

7. Попробуйте графически (схематически) представить принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

8. Нарисуйте график линейного, ступенчатого и волнообразного адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

--

9. Дайте характеристики циклов построения занятий физической культурой.

Цикл	Характеристика
1.	
2.	
3.	

10. Укажите специфическую направленность занятий физической культурой в зависимости от возраста.

Возраст	Направленность занятий физической культурой

## **5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

1. Нарисуйте схему формирования двигательного навыка.

--

2. Продолжительность перехода от двигательного умения до двигательного навыка зависит от:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. Нужно ли любое двигательное умение переводить в двигательный навык? Обоснуйте. \_\_\_\_\_

---

4. Опишите фазы протекания нервных процессов при выполнении физического упражнения.

Название фазы	Характеристика
1.	
2.	
3.	

5. Опишите законы формирования двигательного навыка.

Название закона	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

6. Приведите примеры закона переноса двигательного навыка.

Перенос	Пример
положительный	
отрицательный	

7. Укажите цель и задачи этапов обучения двигательным действиям.

Название этапа	Цель этапа	Основные педагогические задачи
		1.
		2.
		3.
		4.
		1.
		2.
		3.
		1.
		2.
		3.
		4.

8. Укажите причины двигательных ошибок при обучении двигательным действиям:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

9. Каких правил следует придерживаться для исправления ошибок при обучении двигательным действиям:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

## **6. Основы теории и методики воспитания физических качеств**

### **6.1. Понятие о физических качествах**

1. Выберите в третьей графе правильное определение каждому термину и запишите номер ответа в первую графу таблицы.

№ ответа	Физическое качество	Определение
1	2	3
	Сила	1. Способность выполнять движения с большой амплитудой
	Быстрота	2. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
	Выносливость	3. Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
	Гибкость	4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	Ловкость	5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

2. Распределите физические качества по двум группам, основу которых они составляют:

Кондиционные способности	Координационные способности

3. Укажите чувствительные периоды развития физических качеств

Физические качества	Чувствительный период развития
Сила	
Быстрота	
Выносливость	
Гибкость	
Ловкость	

### **6.2. Сила и основы ее воспитания**

1. Выберите в третьей графе правильное определение каждому термину и запишите номер ответа в первую графу таблицы.

№ ответа	Силовые способности	Определение
1	2	3
	Относительная сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины
	Скоростно-силовые способности	2. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
	Силовая выносливость	3. Непредельное напряжение мышц, проявляемое в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины
	Силовая ловкость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения
	Стартовая сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины
	Быстрая сила	6. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
	Абсолютная сила	7. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

2. Почему сенситивный период развития силовых способностей совпадает с периодом полового созревания? \_\_\_\_\_

---

3. Приведите конкретные упражнения для воспитания силовых способностей.

Средства воспитания силовых способностей	Конкретное упражнение
<b>Основные</b>	
Упражнения, отягощенные весом собственного тела	
Упражнения с весом внешних предметов	
Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа	
Рывково-тормозные упражнения	
Изометрические упражнения	
<b>Дополнительные</b>	
Упражнения с использованием внешней среды	
Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов	
Упражнения с противодействием партнера	

4. Укажите метод развития силы и соответствующие ему параметры нагрузки.

Цель	Название метода	Параметры нагрузки			
		Вес отягощения, % от максимума	Кол-во повторений упражнения	Кол-во подходов	Время отдыха
Преимущественное развитие максимальной силы					
Совершенствование скорости отягощенных движений					
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата					
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенство-					

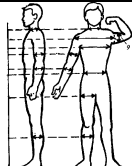


вание силовой выносливости					
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы					
Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)					
Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)					
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц					
Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы					
Одновременное увеличение силы и мышечной массы					

5. Проведите тестирование уровня развития своих силовых способностей

Контрольное упражнение	Диагностируемая силовая способность	Результат
1.		
2.		
3.		

6. Определите пропорциональность своего телосложения

Антропометрический показатель	Рисунок	см
Рост		

Окружность грудной клетки		
Окружность талии		
Окружность шеи		
Окружность запястья		
Окружность бедра		
Окружность голени		
Окружность напряженного бицепса		

*Сравните окружность грудной клетки и объем талии с ростом.*

В норме окружность грудной клетки в состоянии покоя должна быть не меньше половины, а объем талии — не больше половины длины тела (роста).

*Рассчитайте показатель гармоничности телосложения.*

Гармоничность телосложения характеризуется показателем развития грудной клетки, который вычисляют по формуле:

$$\frac{\text{Окружность грудной клетки (см)} \times 100}{\text{Рост (см)}}$$

Показатель 50–55 характеризует среднее развитие, больше 55 — отличное, меньше 50 — недостаточное, слабое.

*Определите соотношение окружностей различных частей тела.*

Примерные соотношения при нормальном, в той или иной степени гармоничном телосложении следующие: окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии; окружность бедра в полтора раза больше окружности голени; окружность голени примерно равна окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

### 6.3. Быстрота и основы методики ее воспитания

1. Выберите в третьей графе правильное определение каждому термину и запишите номер ответа в первую графу таблицы.

№ от-вета	Скоростные способности	Определение
1	2	3
	Простая реакция	1. Количество движений в единицу времени
	Сложная реакция	2. Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость
	Скорость одиночного движения	3. Необходимость мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении
	Темп	4. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный)
	Быстрота выполнения целостных двигательных действий	5. Реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации)
	Стартовая скорость	6. Скорость, например, на выполнение удара в боксе
	Скоростная выносливость	7. Скорость, например, передвижения на лыжах
	Быстрота торможения	8. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

- 7) \_\_\_\_\_  
 8) \_\_\_\_\_  
 9) \_\_\_\_\_  
 10) \_\_\_\_\_

4. Приведите конкретные упражнения для воспитания скоростных способностей.

Средства воспитания скоростных способностей	Конкретное упражнение
<i>Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей</i>	
быстроту реакции	
скорость выполнения отдельных движений	
частоту движений	
стартовую скорость	
скоростную выносливость	
быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом	
<i>Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей</i>	
<i>Упражнения сопряженного воздействия на</i>	
скоростные и все другие способности	
скоростные способности и совершенствование двигательных действий	

5. Опишите методы воспитания скоростных способностей и дайте их характеристику.

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

6. Укажите методические приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера и конкретное упражнение, соответствующее этому приему.

Методический прием	Конкретное упражнение

7. Проведите тестирование уровня развития своих скоростных способностей.

Диагностируемая скоростная способность	Контрольное упражнение	Результат
Быстрота простой двигательной реакции		
Быстрота сложной двигательной реакции		
Скорость одиночного движения		
Темп движения		
Скорость выполнения целостного двигательного действия		

#### **6.4. Выносливость и основы ее воспитания**

1. Дайте характеристику источников энергообеспечения мышечного сокращения.

Название источника	Креатинфосфатный	Гликолитический	Окислительный
Продолжительность			
Название процесса			

2. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		
Упражнения, способствующие повышению аэробных возможностей		

3. Перечислите компоненты суммарной нагрузки при выполнении физических упражнений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

4. Запишите названия интервалов отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

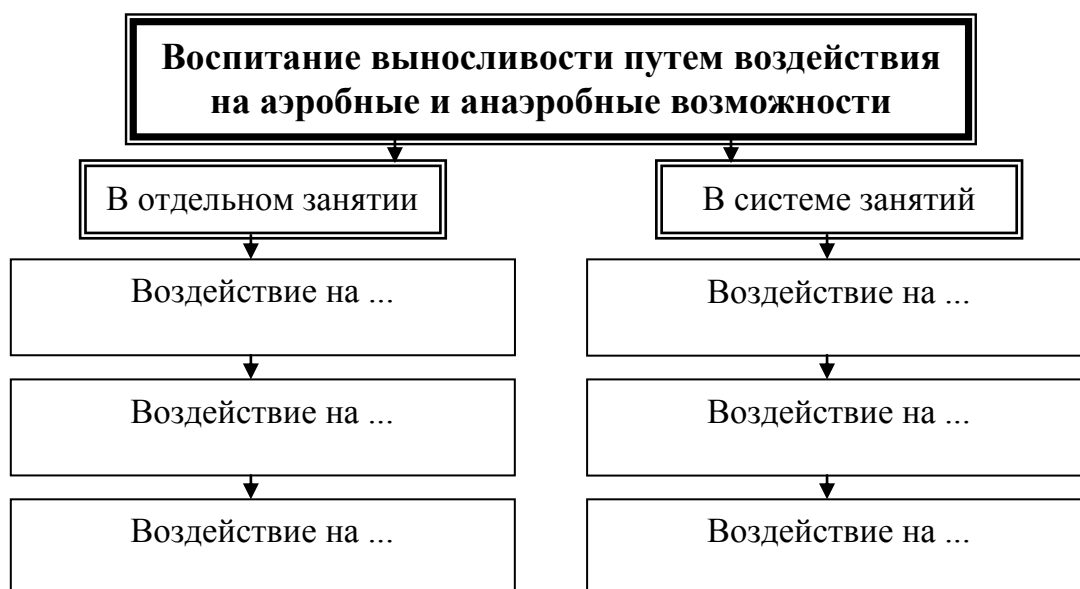
5. Укажите методы воспитания общей выносливости и дайте их характеристику.

Метод	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

6. Укажите методы воспитания специальной выносливости и дайте их характеристику.

Метод	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

7. Заполните схему «Воспитание выносливости в системе занятий и в отдельном занятии»



8. Проведите тестирование уровня развития своей выносливости.

Диагностируемый вид выносливости	Контрольное упражнение	Результат
Общая выносливость		
Специальная выносливость		

### **6.5. Гибкость и основы ее воспитания**

1. Выберите в третьей колонке правильное определение каждому термину и запишите номер ответа в первую колонку таблицы.

№ ответа	Вид гибкости	Определение
1	2	3
	Активная	1. Способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.
	Пассивная	2. Проявляется в движениях
	Статическая	3. Амплитуда движений, соответствующая технике конкретного двигательного действия
	Динамическая	4. Высокая подвижность (амплитуда движений) во всех суставах
	Общая	5. Проявляется в позах
	Специальная	6. Движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности мышц

2. Впишите в таблицу примеры упражнений на растягивание.

Виды упражнений	Конкретный пример
активные	
пассивные	
статические	
динамические	

3. Опишите методику развития подвижности сустава \_\_\_\_\_  
(выбрать на свое усмотрение)

Упражнение	
Метод	
Количество повторов	
Продолжительность упражнения	
Продолжительность занятия	

4. Проведите тестирование уровня развития своей гибкости.

Диагностируемая гибкость	Контрольное упражнение	Результат
плечевых суставов		
позвоночного столба		
тазобедренных суставов		
коленных суставов		
голеностопных суставов		

### **6.6. Ловкость и основы ее воспитания**

1. Перечислите группы, на которые можно подразделить координационные способности.

Название группы	От чего зависят координационные способности...

2. Назовите средства воспитания координационных способностей и приведите конкретные примеры.

Название средства воспитания координационных способностей	Конкретный пример
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



3. Назовите методы воспитания координационных способностей и дайте их характеристику.

Методы воспитания координационных способностей	Характеристика

4. Перечислите методические приемы совершенствования силовой, пространственной и временной точности движений.

Точность	Конкретный методический прием
силовая	
пространственная	
временная	

5. Проведите тестирование уровня развития своих координационных способностей.

Контрольное упражнение	Результат

## 7. Формы построения занятий физическими упражнениями

1. Перечислите типы уроков физической культуры.

Тип урока по признаку	
основной направленности	1.
	2.
	3.
	4.
решаемых задач	1.
	2.
	3.
	4.
вида спорта	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

2. Перечислите основные преимущества урока физической культуры в образовательной организации относительно других форм занятий физической культурой:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

3. Перечислите основные требования, предъявляемые к уроку физической культуры в образовательной организации:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

4. Дайте характеристику структуры урока физической культуры в образовательной организации.

Часть урока (название)	Характеристика частей урока			
	Цель	Методические задачи	Основное содержание	Продолжительность

5. Приведите примеры конкретной задачи.

Группа задач	Конкретная задача для одного урока
образовательная	
воспитательная	
оздоровительная	

6. Организационное обеспечение урока предусматривает:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

7. Нарисуйте схему расположения обучающихся и учителя при фронтальном методе выполнения физических упражнений.

--

8. Перечислите методические приемы для активизации внимания обучающихся и улучшения их эмоционального состояния при проведении урока физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

9. Перечислите, какие требования необходимо соблюдать учителю физической культуры при показе ученикам двигательного действия:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

10. Запишите в таблицу ориентиры (предметные регуляторы), используемые при занятиях физической культурой.

Ориентиры (предметные регуляторы)		
Пространственные	Звуковые и световые	Инструментальные

11. Дайте определение физической нагрузки и характеристики ее параметров.

Физическая нагрузка — это ...	
Параметры нагрузки	Характеристика параметра

12. Опишите степени утомления человека по внешним признакам.

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и тела			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Внимание			
Самочувствие			

13. Заполните таблицу, указав диапазон нагрузок ЧСС на уроке физической культуры.

Интенсивность нагрузки	Параметры ЧСС
Тренировочный порог	
Средняя интенсивность	
Большая интенсивность	

14. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

15. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: длительность урока — 45 мин; двигательная активность школьников — 33 мин; запланированный отдых между упражнениями — 4 мин; показ и объяснение — 7 мин:

ОП=

16. Одним из показателей эффективности урока физической культуры является его плотность. Дайте обоснование, почему при всей важности моторной (двигательной) плотности урока она не может достигать 100%. \_\_\_\_\_

---

17. Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: длительность урока — 45 мин; суммарное время, затраченное обучающимися на выполнение

физических упражнений — 31 мин; время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения учителя физической культуры — 10 мин; простои по вине учителя — 4 мин:

МП=

18. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы занятий		
«малые»	«крупные»	«соревновательные»

20. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки и запишите в таблицу.

Комплекс упражнений для физкультминутки	
Упражнения	Дозировка (количество повторений)

21. Обоснуйте необходимость организации деятельности школьных спортивных клубов. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8. Планирование и контроль

1. Укажите виды и сроки планирования занятий физической культурой.

Вид планирования	Срок планирования
1.	
2.	
3.	

2. Укажите требования к планированию занятий физической культурой.

Требования к планированию	Сущность требования
1.	
2.	
3.	
4.	

3. Укажите методическую последовательность планирования занятий физической культурой:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

4. Перечислите основные документы планирования занятий физической культурой.

Основные документы планирования	Характеристика документа планирования
Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса	
Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания	
Документы методического характера	

5. Разработайте тематическое планирование для любого класса общеобразовательной организации.

6. Разработайте поурочный рабочий план по физической культуре на четверть для любого класса по выбору.

Рабочий план  
на \_\_\_\_\_ четверть для \_\_\_\_\_ класса

Учебный материал	Номер урока															
Контрольные упражнения	мальчики								девочки							

Условные обозначения:

Знак «+» — указывает на использование этого учебного материала в уроке;

Р — разучивание двигательного действия под непосредственным контролем учителя;

З — закрепление двигательного действия;

С — совершенствование двигательного действия;

У — учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебной программы.

7. Разработайте план-конспект занятия или технологическую карту урока физической культуры по предложенным алгоритмам.

*План-конспект*

*Урока физической культуры № \_\_\_ для обучающихся \_\_\_ класса*

Задачи урока

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Необходимое оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1. ...мин				
2. ...мин				
3. ...мин				

*Примечания:*

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока (1 — подготовительная; 2 — основная; 3 — заключительная) и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Частные задачи» записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях урока.

3. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

4. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.



*Образец технологической карты урока*

1. Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_
2. Класс:\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_ Предмет \_\_\_\_\_ № урока: \_\_\_\_\_
3. Тема урока: \_\_\_\_\_
4. Роль урока в изучаемой теме: \_\_\_\_\_
5. Цель урока: \_\_\_\_\_

**Характеристика этапов урока**

Этап урока	Вре-мя, мин	Цель	Содержание учебного материала	Методы и приемы работы	Форма организации занятия	Деятель-ность учителя	Деятель-ность учеников
------------	-------------	------	-------------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------

8. Перечислите виды педагогического контроля занятий физической культурой.

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

9. Приведите конкретные примеры методов контроля занятий физической культурой:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

10. Перечислите виды учета занятий физической культурой.

Виды учета	Сроки и периодичность проведения
1.	
2.	
3.	

11. Чем отличается контроль от учета? \_\_\_\_\_

## 9. Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста

1. Перечислите задачи занятий физической культурой детей раннего и дошкольного возраста.

Название группы задач	Перечень задач
оздоровительные	
образовательные	
воспитательные	

2. По биологическим признакам возраст от рождения до 7 лет подразделяется на следующие периоды:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

3. Составьте схему средств физического воспитания детей дошкольного возраста:

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста											
дополнительное				основное			дополнительное				
Гигиенические факторы				Физические упражнения			Оздоровительные силы природы				
—	и	и	и	—	и	и	—	и	и	и	и

4. Почему ведущим методом занятий физической культурой детей раннего и дошкольного возраста является «игровой»? \_\_\_\_\_

---

5. Опишите основные формы занятий физической культурой с детьми раннего и дошкольного возраста.

Основные формы занятий физическими упражнениями	Характеристика формы занятий физическими упражнениями


6. Перечислите основные особенности физического развития детей дошкольного возраста: \_\_\_\_\_

## 10. Физическая культура учащихся

1. Опишите особенности возрастного развития школьников.

Особенности возрастного развития школьников		
1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы

2. Перечислите задачи занятий физической культурой в общеобразовательной организации в соответствии с ФГОС.

Задачи физического воспитания		
1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы

3. Выберите в третьей графе правильное описание требований к каждому результату и запишите номер ответа в первую графу таблицы.

№ ответа	Результаты	Требования к результатам учащихся начальных классов (ФГОС)
1	2	3
	Личностные	1. Освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира
	Метапредметные	2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности

	Предметные	3. Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями
--	------------	--

4. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» включает в себя три основных раздела. Дайте их характеристику, используя Примерную основную образовательную программу основного общего образования (от 8.04. 2015 г. № 1/15).

Название учебного раздела	Характеристика
Физическая культура как область знаний	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Физическое совершенствование	

5. Изучив ФГОС начального, основного и среднего общего образования, приведите по три примера предметных результатов по «Физической культуре».

ФГОС		
начального общего образования	основного общего образования	среднего общего образования
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

6. Приведите по три примера того, чему научится выпускник в результате изучения предмета «Физическая культура», в соответствии с Примерными основными образовательными программами.

Примерная основная образовательная программа		
начального общего образования	основного общего образования	среднего общего образования
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

7. Приведите по три примера того, чему выпускник получит возможность научиться в результате изучения предмета «Физическая культура».

культура», в соответствии с Примерными основными образовательными программами.

Примерная основная образовательная программа		
начального общего образования	основного общего образования	среднего общего образования
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

8. Укажите особенности методики занятий физической культурой в общеобразовательной организации.

1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы

9. Запишите нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся.

Двигательные способности	Тесты (контрольные упражнения)		
	1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы

10. Дайте характеристику нарушений состояния здоровья и физического развития учащихся, относящихся к основной, подготовительной и специальной медицинской группе.

Группа		Характеристика нарушений состояния здоровья и физического развития учащихся
основная		
подготовительная		
специальная	А	
	Б	

11. Заполните таблицу, указав отличия в проведении занятий физкультурой в основной и специальной группе «А».

Параметры отличий	Группа	
	основная	специальная «А»
Структура урока		
Продолжительность		
Подбор упражнений		
Нагрузка		
Методы организации деятельности занимающихся на уроке		
Оценка и аттестация обучающихся		

## 11. Физическая культура студентов

1. Опишите направленность и особенности содержания физической культуры студентов.

Общекультурные и специфические функции	Направленность содержания физической культуры
<i>биокомпенсаторной</i>	
<i>преобразовательно-созидательной</i>	
<i>интегративно-организационной</i>	
<i>информационно-гедонистической</i>	
<i>проективно-творческой</i>	
<i>проективно-прогностической</i>	
<i>ценностно-ориентационной</i>	
<i>коммуникативно-регулятивной</i>	
<i>социализации</i>	

2. Основные задачи занятий физической культурой студентов:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

3. Отличительной особенностью содержания занятий физической культурой студентов образовательных организаций высшего образования является наличие трех квалификационных уровней — бакалавра, магистра и аспиранта. Дайте характеристику этих уровней.

Квалификационный уровень	Характеристика содержания занятий
бакалавр	
магистр	
аспирант	

4. Запишите в таблицу названия учебных отделений по физическому воспитанию и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях.

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделении

5. Опишите характеристики форм организации занятий физической культурой студентов.

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания
Учебные (академические) занятия	
Внеучебные (самостоятельные) занятия	

6. Запишите в таблицу контрольные нормативы, в соответствии с «Федеральной программой тестов физической подготовленности студентов»

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 100 м, с					
Подтягивание на перекладине, число раз					
Бег 3000 м, мин, с					
Женщины					
Бег 100 м, с					
Поднимание туловища из п. «лежа на спине», кол-во раз					
Бег 2000 м, мин, с					

7. Кафедра физического воспитания помимо организации учебного процесса реализует комплекс организационно-методических,

физкультурно-оздоровительных, научных, воспитательных, спортивных и профилактических мероприятий. Укажите, по каким приоритетным направлениям осуществляются эти мероприятия:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

8. Укажите мероприятия, которые реализуются деятельностью студенческого спортивного клуба.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

## 12. Физическая культура взрослого трудового населения

1. Перечислите задачи занятий физической культурой взрослого населения, занятого трудовой деятельностью:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

2. Дайте характеристики видов производственной гимнастики.

Вид гимнастики	Характеристика		
	Назначение	Продолжительность	Кол-во упражнений
1.			
2.			
3.			



3. Укажите факторы, влияющие на динамику работоспособности в течение рабочей смены:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

4. Перечислите основные функции физической культуры в быту трудящихся:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

5. Укажите назначение форм физической культуры в быту взрослого трудового населения.

Форма физической культуры	Основное назначение

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности лиц взрослого трудового населения:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

### 13. Физическая культура людей в пожилом и старшем возрасте

1. Укажите функциональные изменения в организме человека в пожилом и старшем возрасте.

Системы	Функциональные изменения
сердечнососудистая	
дыхательная	
мышечная	
нервная	

2. Перечислите основные задачи занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3. Приведите примеры физических упражнений для профилактики преждевременного старения.

Функциональная система	Физическое упражнение
опорно-двигательная	
сердечнососудистая	
дыхательная	
пищеварительная	

4. Опишите основные формы занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

Формы занятий	Характеристика форм занятий
Коллективные	
Индивидуальные	

5. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности людей пожилого и старшего возраста:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

7. Укажите методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку.

Методы самоконтроля	
субъективные	объективные

## Рекомендуемая литература

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2016. — 480 с.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Изд. центр «Академия», 2014. — 208 с.

## Информационно-справочные и поисковые системы

1. Библиотечный фонд ГАУ ДПО ЯО ИРО.
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.bmsi.ru>.
3. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru>.
4. Сайт «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
5. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lesgaft.spb.ru/543>.
6. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>.







*Учебное издание*

**Физическая культура и спорт**

**Александр Павлович Щербак**

**Основы теории и методики  
физической культуры:  
задания к практическим и  
самостоятельным работам**

*Практикум*

Редактор О. А. Шихранова

Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой

Подписано в печать 13.06.2017

Формат 60×90/16. Объем 2,75 п.л., 1,3 уч.-изд. л.

Тираж 110 экз. Заказ 22

Издательский центр  
ГАУ ДПО ЯО ИРО  
150014, г. Ярославль,  
ул. Богдановича, 16  
Тел. (4852) 21–94–25  
E-mail: [rio@iro.yar.ru](mailto:rio@iro.yar.ru)