

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 13.03.2023 10:54:40

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

## **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)**

**Кафедра физического воспитания**



### **РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические рекомендации  
для самостоятельной работы студентов  
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура  
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,  
технология физического воспитания»)**

Курск 2017

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор *А.А. Хвастунов*

**Рекреативная физическая культура:** методические рекомендации для самостоятельной работы / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2017. 29 с. Библиогр.: с. 31.

Содержат основные направления научных исследований в области рекреативной физической культуры, а также задания для закрепления материала по курсу дисциплины «Рекреативная физическая культура».

Предназначены для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») очной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать                      Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л.                      . Уч.-изд. л.                      . Тираж 100 экз. Заказ.                      Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	9
Вопросы для самопроверки .....	11
Библиографический список.....	26

## ВВЕДЕНИЕ

### **Самостоятельная работа студентов**

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Основной целью курса является формирование и освоение обучающимися знаний, методических и практических умений и навыков в области рекреации в процессе физкультурно-спортивной деятельности для работы с различными группами населения.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- сформировать дидактические основы рекреативной физической культуры;
- создать теоретико-методические основы обучения, позволяющие решать задачи рекреационной физической культуры;

– стимулировать стремление к использованию научной информации в организации рекреационной деятельности.

Обучающиеся должны **знать**: историю и эволюцию рекреационной физической культуры; методы и средства развития кондиционных способностей, применяемых в рекреационной деятельности с учетом возрастно-половых особенностей; методику проведения рекреационной деятельности; правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе использования рекреационной физической культуры; механизмы восстановительного действия примененных средств рекреации.

**уметь**: подбирать средства и методы для обучения технике движений и развития кондиционных способностей с учетом возрастно-половых особенностей в рекреационной деятельности; организовывать занимающихся для проведения рекреационных занятий; составлять документацию для организации и проведения рекреационной деятельности; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных рекреационных занятий лиц различного возраста; овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и совершенствования;

**владеть**: терминологией, применяемой в профессиональной деятельности; способностью решать нестандартные проблемы в процессе рекреационной деятельности; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе рекреационных занятий; оказанием первой помощи при травмах в процессе рекреационных занятий;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

– способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организа-

ционно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

– способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);

– способность управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11).

### Содержание дисциплины

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Предмет и основные понятия о физической рекреации	Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности. Понятие физической рекреации, виды и их характеристика. Значение физической рекреации, задачи в процессе комплексной рекреации. Функции физической рекреации. Мотивы занятий физической рекреации. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самостоятельного творчества.
2.	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации. Формирование понятия физической рекреации.

		<p>Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.</p>
3.	<p>Характеристика физической рекреации как вида физической культуры</p>	<p>Физическая рекреация как составная часть физической культуры. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга. Приоритетные направления развития физической культуры. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях.</p>
4	<p>Характеристика форм, средств физической рекреации</p>	<p>Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореотерапия, трудотерапия.</p>
5	<p>Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов</p>	<p>Рост спортивных достижений и необходимость использования рекреативной физической культуры. Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортив-</p>

		<p>ных резервов, массовой спортивно-физкультурной работы. Исследования в области рекреационной физической культуры. Направленность методических работ в рекреации.</p> <p>Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.</p>
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности	<p>Анализ методики судейства соревнований, разработка документации, производство расчётов по времени, составление смет по проведению соревнований различного масштаба.</p> <p>Применение вычислительной техники для составления тренировочных программ, для анализа проведенных занятий, малых, средних и годовичных циклов.</p> <p>Проведение рекреационных занятий по виду спорта в школьной секции, летнем лагере (загородном, городского типа), в оздоровительно-спортивном лагере, по месту жительства, по программе спортивной школы для учащихся различного возраста и пола.</p>

### Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4



<b>2 семестр</b>			
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	1-5 неделя	10
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	6-13 неделя	9
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	14-18 неделя	9
<b>Итого во 2 семестре</b>			<b>28</b>
<b>3 семестр</b>			
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	1-5 неделя	20
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	6-13 неделя	20
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности	14-18 неделя	32
<b>Итого в 3 семестре</b>			<b>72</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Таблица 3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компе	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	

		петен- тен- ции (или ее части)				
1	2	3	4	5	6	7
1	Предмет и основные понятия о физической рекреации	ОПК-4	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос рефераты	1-10 1-5	Согласно таб. 7.2
2	Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые	ПК-8	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос рефераты	1-10 1-8	Согласно таб. 7.2
3	Характеристика физической рекреации как вида физической культуры	ПК-11	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Характеристика форм, средств физической рекреации	ПК-8	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос рефераты	1-15 1-6	Согласно таб. 7.2
5	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа сту-	ОПК-4	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-5	Согласно таб. 7.2

	дентов					
6	Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности	ПК-11	Лекции, лабораторная и самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-15	Согласно таб. 7.2
				рефераты	1-6	

### Вопросы для обсуждения

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №1: «Предмет и основные понятия о физической рекреации»*

1. Физическая рекреация как совокупность средств, используемых для восстановления.
2. Физическая рекреация как вид физической культуры.
3. Физическая рекреация как часть здорового образа жизни, индустрии досуга.
4. Роль физической рекреации в формировании общности людей в рамках общения людей.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального личности.
6. Объект рекреационной деятельности и психофизическое состояние индивида как предмет рекреации.
7. Создание физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование организма как результат физической рекреации.
8. Причины возникновения физической рекреации.
9. Идеи развлечения, красоты, телесного наслаждения как одна из ведущих идей общества.
10. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №1. «Предмет и основные понятия о физической рекреации»*

1. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации.

2. Обрядовые церемонии, состязания в первобытно-общинном строе.
3. Философы и ученые античного мира о физической культуре и ее связи с религиозной культурой.
4. Гуманисты эпохи Возрождения о гармоничном развитии человека.
5. Русские врачи и педагоги об укреплении здоровья различных слоев общества.
6. П.Ф. Лесгафт о физическом образовании.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №2: «Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые»*

1. Пропаганда и внедрение физической культуры в повседневную жизнь.
2. Возникновение и развитие физической рекреации в зарубежных странах.
3. Возрастание значения физических упражнений в воспроизводстве физических и душевных сил.
4. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения.
5. Всестороннее развитие личности в процессе целенаправленного педагогического воздействия и самодеятельного творчества.
6. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда.
7. Организация досуговой деятельности и превращение в творчески-активное свободное время.
8. Физическая рекреация как составная часть физической культуры.
9. Перенос физкультурных интересов из сферы обучения в сферу досуга.
10. Приоритетные направления развития физической культуры.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №2. «Направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые»*

1. Виды воздействия физической рекреационной деятельности.
2. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной активности, дающей рекреативный эффект.
3. Формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития.
4. Условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях.
5. Противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации.
6. Внешняя функция физической рекреации, направленная на людей, ее объект-человек и различные группы людей.
7. Внутренняя функция, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.
8. Общекультурные функции физической рекреации, возникающие в связи с другими общественными явлениями.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №3:  
«Характеристика физической рекреации как вида физической культуры»*

1. Специфические функции воздействия на занимающихся с целью оптимизации их состояния.
2. Оздоровительная функция, направленная на профилактику неблагоприятных воздействий окружающей среды, активизацию функционального состояния организма.
3. Индивидуальная функция, означающая развитие индивидуальных способностей человека на занятиях физической рекреацией.
4. Гедонистическая функция, связанная с получением удовольствия от занятий.
5. Творческая функция, направленная на проявление творческих способностей, самореализации и самопознания человека.
6. Престижная функция, создающая условия для самоутверждения человека как полноправного члена общества.
7. Развлекательная функция, направленная на регулирование

эмоционального состояния.

8. Функция интеграции, создающая общность людей на основе интересов, мотивов, потребностей.

9. Функция отвлечения, заключающаяся в отвлечении от негативных явлений общественной жизни.

10. Прогностическая функция, направленная на проигрывание будущих условий профессиональной деятельности.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №4:  
«Характеристика форм, средств физической рекреации»*

1. Зрелищная функция, заключающаяся в сопричастности и взаимной ответственности и гордости за свой коллектив.

2. Физическая рекреация как часть целенаправленной общественно-производственной деятельности.

3. Основные аспекты содержания и методики физической рекреации.

4. Формы построения занятий, планирование физической рекреацией.

5. Самодеятельные физкультурные инициативы школьников.

6. Мотивы занятий физической рекреацией.

7. Биологические и социальные потребности, обеспечивающие существование человека и взаимодействия его с другими людьми и обществом

8. Физиологические потребности в двигательной активности.

9. Потребность в самореализации своих возможностей.

10. Потребность в психологической защищенности.

11. Потребность в сопричастности к определенной группе и реализуемая посредством общения.

12. Удовлетворение потребностей в результате деятельности.

13. Формирование интересов личности в ее развитии и социально обусловленные интересы.

14. Внутренняя функция, направленная на обеспечение собственной эффективности всех ее свойств.

15. Общекультурные функции физической рекреации, возникающие в связи с другими общественными явлениями

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №4. «Характеристика форм, средств физической рекреации».*

1. Мотивы занятий физической рекреацией.
2. Биологические и социальные потребности, обеспечивающие существование человека и взаимодействия его с другими людьми и обществом
3. Физиологические потребности в двигательной активности.
4. Потребность в самореализации своих возможностей.
5. Потребность в психологической защищенности.
6. Потребность в сопричастности к определенной группе и реализуемая посредством общения.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №5: «Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов»*

1. Понятие о методе исследования. Взаимосвязь предмета и метода. Классификация методов исследования. Исследовательские возможности различных методов.

2. Комплексное применение методов исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения; беседы, интервью и анкетирование (принципы их построения; взаимосвязь поставленного вопроса с полученным ответом, искомом признаком и научной гипотезой); контрольные испытания, хронометрирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент (классификация, основы построения); математико-статистические методы обработки полученных результатов исследования.

3. Метод педагогического наблюдения (за детьми школьного возраста в процессе физического воспитания; за спортсменами в соревновательном, тренировочном и восстановительном процессах).

4. Метод анкетирования (взаимосвязь поставленного вопроса с полученным ответом, с искомым признаком и научной гипотезой).

5. Тестирование. Требования к тестам.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №5: «Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов»*

1. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.
2. Антропометрические исследования применимы в области физической культуры.
3. Комплексная оценка физической подготовленности школьников.
4. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры.
5. Метод корреляционного анализа в научных исследованиях (примеры из научных статей).
6. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет. Личностные качества исследователя.
7. Психолого-педагогические и медико-биологические методы исследования применяемые в исследованиях в области физической культуры.
8. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.
9. Интеллектуальное творчество и его правовая охрана.

*Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №6: «Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности»*

1. Интерес к занятиям физической рекреацией как черта личности, проявления инициативы.
2. Мотив как внутреннее осознанное побуждение к деятельности.
3. Направленность личности как результат устойчиво доминирующих мотивов.
4. Многообразие мотивов, побуждающих людей заниматься, зависящих от возраста, пола, социального положения, состояния здоровья, профессии.
5. Разновидности туристско-спортивного движения.
6. Спортивный туризм.
7. Социальный туризм.
8. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям.



9. Рекреационная основа программирования отдыха.

10. Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления.

11. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристической деятельности.

12. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий, на базе различных типов физкультурно-оздоровительных центрах.

13. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях туристических походов и путешествий на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха.

14. Понятие «рекреация» в зарубежных странах.

15. Рекреационная сфера досуга как рекреационно-реабилитационная система.

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №б: «Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов»*

*Рефераты, доклады по разделу (теме) дисциплины №б. «Повышение уровня педагогического мастерства в рекреационной деятельности».*

1. Мотив как внутреннее осознанное побуждение к деятельности.

2. Направленность личности как результат устойчиво доминирующих мотивов.

3. Многообразие мотивов, побуждающих людей заниматься, зависящих от возраста, пола, социального положения, состояния здоровья, профессии.

4. Разновидности туристско-спортивного движения. Спортивный туризм. Социальный туризм.

5. Обеспечение туристско-спортивных мероприятий, с предоставлением услуг спортивным зрителям. Рекреационная основа программирования отдыха.

*Тесты по разделу (теме) дисциплины.*

*1. Укажите последовательность этапов процесса обучения физическим упражнениям*

- а) совершенствование физического упражнения;
- б) ознакомление с физическими упражнениями;
- в) применение навыков физического упражнения;
- г) выявление причин двигательных ошибок;
- д) разучивание физического упражнения.

*2. Укажите частную задачу обучения, характерную для первого этапа обучения*

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) создание представления об упражнении;
- в) обучение ритму действия;
- г) выявление индивидуальных особенностей телосложения;
- д) достижение слитности фаз.

*3. Укажите частную задачу, характерную для второго этапа обучения*

- а) устранение сопутствующих, лишних движений;
- б) обеспечение общего представления об изучаемом упражнении;
- в) упрочение сформированного навыка;
- г) уточнение деталей техники;
- д) обучение основному варианту техники.

*4. Укажите частную задачу обучения, характерную для третьего этапа обучения физическим упражнениям.*

- а) устранение грубых ошибок;
- б) формирование умений высшего порядка;
- в) овладение основной техникой;
- г) формирование навыка в основном варианте;
- д) стабильное выполнение упражнения в различных условиях.

*5. Укажите частную задачу, характерную для четвертого этапа обучения физическим упражнениям.*

- а) совершенствование деталей техники;
- б) стабильное выполнение основы техники;
- в) обучение слитному выполнению упражнения;
- г) стабильное выполнение упражнения в различных условиях;
- д) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение упражнения или его значительное искажение.

6. *Физические качества – это:*

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

7. *Основу двигательных способностей человека составляют:*

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

8. *Сила – это:*

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

9. *Относительная сила – это:*

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

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

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

10. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

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

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

12. Мерилом выносливости является:

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

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

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

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

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

20. *Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:*

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

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

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

22. *Нагрузку можно изменять:*

- 1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- 2) Увеличением амплитуды движений;
- 3) Упрощением условий выполнения упражнений;
- 4) Всем перечисленным.

23. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:*

- 1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) Достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

24. *Чем определяется объем нагрузки:*

- 1) Количеством выполненных упражнений, временем, километрами;
- 2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- 3) величиной частоты сердечных сокращений.

25. *Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:*

1 – затраты времени на занятие, 2 – темп и скорость движения, 3 – километраж преодоленного расстояния, 4 – частота сердечных сокращений, 5 – количество выполненных упражнений.

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

26. *Совокупность способов проведения какой-либо работы; отрасль педагогической науки, которая излагает правила и методы преподавания отдельного учебного предмета*

- 1) научные знания
- 2) методика
- 3) методология
- 4) теория

27. *Вид эксперимента (по степени изменений условий), где характерно специальное конструирование условий, исходя из задач исследования*

- 1) констатирующий эксперимент
- 2) закрытый эксперимент
- 3) модельный эксперимент
- 4) лабораторный эксперимент

28. *Знания приносят пользу только в случаях их ...*

- 1) понимания
- 2) применения
- 3) овладения
- 4) накопления

29. *На этапе профессиональной вузовской подготовки в учебном процессе доминирует аспект...*

- 1) научный
- 2) творчество
- 3) методический
- 4) научно-методический

30. *Предопределяет верный ближайший путь к истине, дает возможность выработать общую стратегию и тактику того пути, который ведет к достижению поставленной цели это ...*

- 1) теория
- 2) научные знания

3) методология

4) методика

*31. Эти знания имеют оттенок субъективности при восприятии и не всегда отражают сущности явления*

1) познания

2) обыденные знания

3) научное знание

*32. Эти знания формируются в результате применения специальных, объективных по своему существу научных методов познания и подтверждаются результатами общественной практики.*

1) обыденные знания

2) научные знания

3) методология

4) познание

*33. В исследовании определяет тему и выступает как формы и методы педагогической деятельности, факторы обучения, воспитания, тренировки*

1) проблема исследования

2) предмет исследования

3) цель исследования

4) объект исследования

*34. Вопрос, ответ на который не содержится в накопленном обществом научном знании, это*

1) объект исследования

2) актуальность темы

3) научная проблема

4) тема исследования

*35. Планирование в физическом воспитании – это:*

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздо-

ровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

*36. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:*

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

*37. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная физкультурно-спортивная работа в государственных учебных заведениях всех уровней, является:*

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

*38. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1)конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2)теоретические сведения по физическому воспитанию; 3)основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждом занятии; 4)контрольные упражнения (тесты):*

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) общий план работы по физическому воспитанию.



39. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ..... контроля.

Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

40. Укажите значение термина: уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ...

- 1) состояние спортсмена;
- 2) подготовленность спортсмена;
- 3) готовность спортсмена.

41. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это ....

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

42. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий ...

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

43. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

### Библиографический список

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

4. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

5. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

6. Зацепин В. И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

7. Зацепин В. И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. И. Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

8. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

9. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; Г. Г.Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

10. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
11. Хвастунов А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
12. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
13. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет; [А. А. Хвастунов [и др.]. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
14. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
15. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
16. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.
17. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
18. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
19. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.
20. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

21. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

23. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».