МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРТСВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. М.Акмуллы

А.В. Данилов, Т.Ф. Емелёва

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Уфа 2022

УДК 796 (075)
ББК 75я73
Д 18

Данилов, А.В. Теория и методика физической культуры и спорта [текст]: рабочая тетрадь / А.В.Данилов, Т.Ф. Емелёва. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2022. – 116 с.

Пособие предназначено для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им.М. Акмуллы.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование, рабочей программой модуля и предназначена для индивидуальной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Рабочая тетрадь является учебным пособием по выполнению практических работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта». Разработанная в соответствии с программой курса, она содержит необходимые рекомендации по организации и порядку выполнения работ, а также примеры выполнения отдельных заданий

© Изд-во БГПУ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..... 4
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ……... 5
Тема 1. Введение в теорию физической культуры……... 6
Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности…… 14
Тема 3 Обучение двигательным действиям…….. 23
Тема 4. Основные закономерности воспитания физических способностей…… 34
Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями……. 51
Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями…….. 56
Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста……. 63
Тема 8. Спорт в системе физической культуры…… 75
Тема 9. Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки…… 84
Тема 10. Построение спортивной тренировки. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки…… 96
ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ…….. 108
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА…… 111
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ…….. 112
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ……... 113

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студента – важнейшая составляющая образовательного процесса в современном вузе. Одним из современных дидактических средств в системе СРС может быть рабочая тетрадь студента по учебной дисциплине.

Целью данного пособия является организация самостоятельной работы студента, освоение знаний по теории и методике физической культуре и спорта в процессе изучения дисциплины а также осуществления контроля над уровнем знаний учащегося. Своевременное правильное и четкой выполнение заданий способствует систематизации знаний.

Предлагаемая рабочая тетрадь предназначена для бакалавров дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры, обучающихся по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование.

Данная рабочая тетрадь содержит задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для теоретических и семинарских занятий. Тематика занятий соответствует программе дисциплины Б1.В.ОД.3.2 Теория и методика физической культуры и спорта.

Оформление работы осуществляется непосредственно в рабочей тетради. После выполнения работы студент сдает отчет преподавателю. В ходе отчета проверяются знания и осознанность выполнения задания. Некоторые практические работы имеют задания для самостоятельного выполнения. В случае невыполнения самостоятельной работы студент не допускается до практического занятия.

Выполнение всех практических работ и сдача отчетов являются одним из критериев зачета и допуска к экзаменам по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта».

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ТЕТРАДЬЮ

Для успешного освоения программы необходимо своевременно заполнять данную рабочую тетрадь в соответствии с расписанием учебных занятий.

Для выполнения заданий по разделам в тетради предусмотрены свободные строки. В случае нехватки свободного места для ответа, необходимо вклеить чистый лист и продолжить работу в нём. Рекомендуется выполнять записи тонкой ручкой с чернилами синего цвета. Не допускается вести записи карандашом.

Внимательно ознакомьтесь с перечнем литературы и вопросами для подготовки. При выполнении задания обязательно проставляйте ссылки на использованные источники, которыми Вы пользовались.

При возникновении трудностей при ответе на контрольные вопросы, пользуйтесь учебной литературой. Список рекомендованной литературы представлен в конце данной рабочей тетради.

Условные сокращения:

ДН - двигательный навык

ДУ - двигательное умение

ОФП - общая физическая подготовка

ППФП - профессионально-прикладная физическая подготовка

РДС развитие двигательных способностей

СФВ - система физического воспитания

СФП – специальная физическая подготовка

ТиМФК - теория и методика физической культуры

ФВ - физическое воспитание

ФК - физическая культура

ФКиС - физическая культура и спорт

ФУ – физические упражнения

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дайте определение понятий:

Физическая культура_____

_____

_____

Физическое воспитание_____

_____

_____

Физическая подготовка_____

_____

_____

Физическое развитие_____

_____

_____

Спорт_____

_____

_____

Перечислите методы исследования, используемые в теории и методике физической культуры:_____

_____

_____

_____

Перечислите общие принципы системы физической культуры:

1. _____
2. _____
3._____
4. _____

5._____

Закончите фразу

К образовательным задачам относят:_____

_____

_____

Задачи физического развития включают:_____

_____

_____

_____

_____

К воспитательным задачам относятся:_____

_____

_____

_____

_____

Напишите

Как в Вашем виде спорта решаются задачи физической культуры

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Заполните следующую таблицу

Элементы физической культуры личности

(по М.Я. Виленскому и Г.М. Соловьёвой)

№	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1			
2			
3			
4			
5			

Мини-исследование.

Теория и методика физической культуры активно использует данные других наук и изменяется в результате их влияния. Подумайте, оказывает ли она влияние на развитие других наук? Свой ответ подробно аргументируйте.

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1.К специфическим принципам физического воспитания относится

а) принцип всестороннего развития личности

б) принцип наглядности

в) принцип связи с трудовой и военной деятельностью

г) принцип системного чередования нагрузок и отдыха

2.Основным средством физического воспитания являются

а) трудовая деятельность

б) физические упражнения

в) гигиена питания и сна

г) научные достижения в ТиМФВ

3.Термин «упражнение» обозначает

а) выполнение трудового действия

б) выполнение утренней зарядки

в) конкретное двигательное действие, процесс неоднократного воспроизведения данного действия

г) ежедневная двигательная деятельность

4.Оздоровительные силы природы

а) основные средства физического воспитания

б) дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся

в) оказывают малоэффективное воздействие на человека

г) активизируют деятельность занимающихся.

5.Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется

а) физкультурной группой

б) спортивной группой

в) здоровой медицинской группой

г) основной медицинской группой

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

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

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

г) желание заниматься физическими упражнениями.

8. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

а) воспитательные, психолого-педагогические, озоровительные, образовательные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

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

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б) методики занятий физическими упражнениями;

в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. Физические упражнения – это:

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов,

так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ТЕМА 2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

В содержание физического упражнения входит: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Опишите основные, наиболее распространённые классификации физических упражнений_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Основа техники - это _____

_____

Основное звено техники - это _____

_____

Детали техники - это _____

_____

Перечислите характеристики физических упражнений_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Метод - _____

_____

Понятие методика употребляется в теории физической культуры в двух смыслах:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

Заполните следующие таблицы

Методы, направленные на приобретение знаний

Метод	Характеристика
Рассказ	
Беседа	
Описание	
Характеристика	
Объяснение	
Самопроговаривание	
Идеомоторная тренировка	
Словесной саморегуляции	

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками

Метод	Характеристика
Расчленённого упражнения	
Целостного упражнения	

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Метод	Характеристика
Равномерный	
Переменный	
Повторный	
Интервальный	

Игровой	
Соревновательный	
Круговой	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения - это:

а) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

б) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

в) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм

телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

б) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их содержанием;

б) их формой;

в) длительностью их выполнения;

г) темпом движения.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

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

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

б) методы срочной информации;

в) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

а) метод переменно-непрерывного упражнения;

б) игровой метод;

в) метод сопряженного воздействия;

г) круговой метод (метод круговой тренировки).

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) специфические и общепедагогические методы;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

б) каждое упражнение направлен одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

в) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

10. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что

техника двигательного действия

а) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

б) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

11.К специфическим методам физического воспитания относятся

а) словесные методы

б) методы срочной информации

в) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

г) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы}

12. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

13. К методам частично регламентированного упражнения относится

а) словесный метод

б) сопряженного воздействия

в) игровой и соревновательный

г) интервальный

14. В каких случаях в обучении упражнению применяется метод разучивания в целом (Выбрать неправильный ответ)

а) если упражнение простое

б) если упражнение доступное

в) если упражнение сложное по координации

г) если упражнение не делится на отдельные фазы (части)

15. Игровой метод в обучении эффективен

а) если упражнения еще не освоены

б) если упражнения не знакомы учащимся

в) если упражнения не вызывают утомления

г) для более прочного закрепления знаний и умений

16. К методу опосредованной наглядности относится

а) показ упражнения преподавателем;

б) показ упражнения учеником;

в) выполнение упражнений в замедленном темпе;

г) просмотр видеозаписи выполненного упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ТЕМА 3 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дайте характеристику методическим принципам

Принцип	Характеристика
Сознательности и активности	
Наглядности	
Доступности и индивидуализации	
Систематичности	

Дайте характеристику принципам, выражающим специфические закономерности занятий физическими упражнениями

Принцип	Характеристика
Непрерывности	
Прогрессирования воздействий	
Цикличности	
Возрастной адекватности педагогического воздействия	

Дайте классификацию уровней усвоения знаний

	Уровень	Характеристика
I		
II		
III		
IV		

Двигательное умение – это_____

_____

_____

Характерными признаками двигательного умения являются:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

Двигательный навык – это_____

_____

_____

_____

Характерные признаки навыка:

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

4._____

_____

Охарактеризуйте:

Положительный перенос навыка_____

_____

_____

_____

_____

Отрицательный перенос навыка_____

_____

_____

_____

_____

Заполните таблицу

Последовательность процесса обучения двигательному действию

	Наименование этапов		
Цель этапа	I	II	III
Задачи, решаемые на этапах	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.		4.

			5.

Какие группы ошибок можно выделить при обучении двигательным действиям:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Основным отличительным признаком двигательною навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

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

Вставка-ответ:

а) три этапа

б) четыре этапа

в) два этапа

г) пять этапов

3. Обучение двигательному действию начинается с

а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

г) разучивания общеподготовительных упражнений

4. Основным условием положительного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

5. В качестве дополнительных средств физического воспитания используют

а) профилактику травматизма на занятиях физическими упражнениями

б) профилактические медицинские процедуры

в) режим дня, питание, общественную и личную гигиену

г) морально-волевую подготовку

Основным отличительным признаком двигательною навыка является

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе ит. п.)

6.Основным условием отрицательного переноса навыка является

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической

культуры,

б) наличие сходства в подготовительных фазах движения

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

7. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления составит

а) двигательное умение

б) двигательный навык

в) двигательное умение высшего порядка

г) технико-тактическое мышление}

8.Уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности это:

а) физическое развитие

б) физическая работоспособность

в) физическое совершенствование

г) физическая подготовленность

9. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип научности;

г) принцип связи теории с практикой.

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

а) принцип научности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип непрерывности;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих

воздействий.

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

а) принцип научности;

б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

в) принцип систематичности и последовательности;

г) принцип всестороннего развития личности.

12. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

а) двигательными действиями;

б) спортивной техникой;

в) подвижной игрой;

г) физическими упражнениями.

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

а) физическим образованием;

б) физическим воспитанием;

в) физическим развитием;

г) физической культурой.

14. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

а) двигательным умением;

б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

г) двигательным навыком.

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

а) 2, 4;

б) 1, 3, 5;

в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;

г) 1, 2, 6.

16. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

в) соблюдение принципа сознательности и активности;

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Обучение двигательному действию начинается с:

а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

г) разучивания общеподготовительных упражнений.

18. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

а) методом стандартно-интервального упражнения;

б) методом сопряженного воздействия;

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения;

б) физической культурой;

в) физическим образованием;

г) физическим воспитанием.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

ТЕМА 4. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Физические способности это - _____

_____

_____

Охарактеризуйте закономерности развития физических способностей

Закономерность	Характеристика
Движения – ведущий фактор развития физических способностей	
Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности	

Этапность развития физических способностей	
Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей	
Обратимость показателей развития способностей	
Перенос физических способностей	

Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей	

Дайте характеристику принципам развития физических способностей

Принцип	Характеристика
Регулярности педагогических воздействий	
Прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий	

Рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера	
Целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий	
Возрастной адекватности педагогических воздействий	
Опережающих воздействий в развитии	

физических способностей	
Соразмерности в развитии способностей	
Сопряженного воздействия	

Дайте определение

Мышечная сила – _____

_____

Дайте характеристику:

Собственно силовые способности – _____

_____

_____

Скоростно-силовые способности – _____

_____

_____

Абсолютная сила – _____

_____

Относительная сила – _____

_____

Дайте определение

Скоростные способности – _____

_____

Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей:

1._____

2._____

3._____

4._____

Охарактеризуйте и приведите примеры комплексных форм проявления скоростных способностей:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

Простая реакция – это_____

_____

Заполните таблицу

Компонентный состав времени простой реакции

	Фаза		
	I._____	II._____	III._____
Характеристика			

Дайте определение

Координационные способности – _____

_____

Опишите, что вы понимаете под термином ЛОВКОСТЬ_____

_____

_____

_____

_____

_____

Приведите примеры важнейших специфических координационных способностей в нескольких видах спорта

Вид спорта	Координационные способности

К числу основных координационных способностей относятся:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дайте определение

Выносливость – _____

_____

На основе каких показателей можно судить о развитии выносливости (приведите примеры):

1._____

_____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

Дайте определение

Общая выносливость – _____

_____

_____

Специальная выносливость– _____

_____

_____

Дайте определение

Гибкость – _____

_____

Активная гибкость – _____

_____

_____

_____

Пассивная гибкость – _____

_____

_____

Общая гибкость – _____

_____

_____

Специальная гибкость – _____

_____

_____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила – это

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б) способность человека проявлять мышечные усилие различной

величины в возможно короткое время

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. Для воспитания силы и силовых способностей широко применяется следующие методы

а) интервальный метод, переменный

б) игровой метод, соревновательный

в) непредельных усилий, максимальных усилий, динамических усилий

г) равномерный, темповый

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

а) двигательной реакцией

б) скоростными способностями

в) скоростно-силовыми способностями

г) частотой движений

5. В качестве средств воспитания быстроты движений используются

а) силовые упражнения

б) аэробные упражнения

в) скоростные упражнения

г) стретчинг

6. Скоростные упражнения в занятии обычно располагают

а) в заключительной части

б) в конце основной части

в) в начале основной части

г) в подготовительной части

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

а) функциональной устойчивостью

б) биохимической экономизацией

в) тренированностью

г) выносливостью

8. Один из компонентов методов воспитания выносливости

а) абсолютная интенсивность упражнения

б) абсолютная сложность упражнения

в) абсолютная координация упражнения

г) абсолютная синхронность упражнения

9. Под гибкостью понимают

а) эластичность мышц

б) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

в) стретчинг

г) растяжка

10. Под влиянием утомления активная гибкость

а) уменьшается

б) увеличивается

в) остается постоянной

г) резко увеличивается

11.Под пассивной гибкостью понимают

а) гибкость, проявляемую в статических позах

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил

в) способность человека достигать большой амплитуды движения в суставах

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления

12. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст

а) 5-6 лет

б)7-8 лет

в) 9-10 лет

г) 11-15 лет

13. В качестве средств развития гибкости используют

а) скоростно-силовые упражнения

б) упражнения выполняемые с максимальной амплитудой

в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия

г) упражнения с отягощением

14. Под двигательно-координационными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

15. Один из методических приемов для воспитания ловкости

а) выполнение большого количества силовых упражнений

б) выполнение упражнений на фоне утомления

в) зеркальное выполнение упражнений

г) выполнение большого количества скоростных упражнений

16. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст

а) 5-6 лет

б) 7-9 лет

в) 11-12 лет

г) 13-15 лет

17. Основу двигательных способностей человека составляют

а) психодинамические задатки

б) физические качества

в) двигательные умения

г) двигательные навыки

18. Абсолютная сила – это

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, по отношению к массе тела

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

г) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

19. Средствами воспитания силы являются

а) спортивные игры

б) циклические упражнения

в) аэробные упражнения

г) упражнения с внешним сопротивлением.

20. В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей используют

а) метод круговой тренировки

б) метод статических усилий

в) методы равномерного, непрерывного, повторного упражнения

г) метод стретчинга

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

а) динамической гибкостью

б) подвижностью в суставах

в) общей гибкостью

г) специальной гибкостью

22. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость

а) выносливость

б) сила

в) быстрота

г) координационные способности

23. В качестве теста для определения гибкости у школьников применяют

а) стретчинг

б) наклон сидя на полу, ноги врозь

в) челночный бег

г) прыжок в длину с места

24. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять

а) в подготовительной части урока

б) в первой половине основной части урока

в) во второй половине основной части урока

г) в заключительной части урока

25. Уровень развития двигательных способностей человека определяется

а) тестами

б) индивидуальными спортивными результатами

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации

г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

26.Относительная сила – это

а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим

в) сила, приходящаяся на 1 $см^2$ физиологического поперечника мышц

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения

сравнительно с другим упражнением

27. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при воспитании быстроты движений у занимающихся

а) возраст занимающихся

б) продолжительное применение одних и тех же средств, методов нагрузки

в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия

г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

28. Как измеряется уровень выносливости

а) временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности

б) коэффициентом выносливости

в) порогом анаэробного обмена

г) максимальным потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений

29. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте

а) от 1 до 9 лет

б) от 10 до 14 лет

в) от 14 до 20 лет

г) от 20 до 25 лет

30. Активная гибкость проявляется за счет

а) подвижности в суставах

б) за счет специальной гибкости

в) за счет собственных мышечных усилий

г) за счет динамических усилий

31. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным

(сенситивным) периодом является возраст

а) 5-7 лет

б) 8-9 лет

в) 10-14 лет

г) 15-17 лет

32. Что такое «стретчинг»?

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

б) мышечная напряженность при выполнении упражнений

в) гибкость проявляемая в движениях

г) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

33. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий

б) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)

г) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

ТЕМА 5. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся основные занятия урочного типа, в третьей – их характеристики, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому уроку и записать номер ответа (определения) в первую графу

№ ответа	Тип урока	Определение
	Уроки специализированного физического воспитания	Служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни.
	Узкопредметные (видовые) уроки	Служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности.
	Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки)	Характеризуются однородностью учебного материала.
	Уроки образовательной направленности	Предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они частично связаны с попутным решением некоторых воспитательных и образовательных задач.
	Уроки со специальной воспитательной направленностью	Их основным содержанием являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряжено) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы.
	Комплексные уроки	Содержание направлено на решение задач двух и более сторон физического воспитания.
	Уроки с	Служат преимущественно целевому

	гигиенической по преимуществу направленностью	совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место.
	Комбинированные уроки	Отличаются разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке.

На какие два вида подразделяются уроки общего физического воспитания

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

Дайте характеристику видам уроков специализированного физического воспитания

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

Дайте определение

Структура урока – это_____

_____

_____

Заполните таблицу

Часть урока	Функция	Задачи

Перечислите неурочные формы организации занятий:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Вводная, основная и заключительная части урока составляют

а) содержание урока

б) структура урока

в) формы урока

г) план урока

2.Формы занятий физическими упражнениями, выделяемые в физическом воспитании детей школьного возраста

а) урочные и спортивные

б) урок и физкультминутки

в) урочные и внеурочные

г) утренняя гимнастика, урок

3. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

б) урок физической культуры

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

г) секции ОФП и секции по видам спорта.

4. На какие группы принято разделять формы построения занятий:

а) физкультурно-оздоровительные мероприятия и урочные

б) урок физической культуры и секция

в) урочные и неурочные

г) секции ОФП и секции по видам спорта

5. Какие уроки служат целям создания фундамента физического развития:

а) уроки специализированного физического воспитания

б) уроки спортивной тренировки

в) уроки общего физического воспитания

6. Какие уроки служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, эмоциональных и волевых интересов и потребностей:

а) уроки образовательной направленности

б) комбинированные уроки

в) уроки гигиенической направленности

г) уроки со специальной воспитательной направленностью

7. Какие уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, т.к. сазаны с проверкой подготовленности занимающихся:

а) уроки образовательной направленности

б) уроки с избирательными воспитательными воздействиями

в) контрольные уроки

г) уроки с многосторонними воздействиями

1	2	3	4	5	6	7

ТЕМА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Дайте характеристику следующих видов работ, отражаемых в общем плане:

Организационная работа - _____

_____

_____

Учебно- методическая работа -_____

_____

_____

Учебно – тренировочная работа_____

_____

_____

Физкультурно-оздоровительная работа_____

_____

_____

Воспитательная работа - _____

_____

Врачебный контроль -_____

_____

_____

Агитационно- массовая работа_____

_____

_____

Хозяйственная работа_____

_____

Назовите и дайте характеристику видам планирования в зависимости от сроков:

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

Основными требованиями к контролю и учёту являются (дать характеристику):

Своевременность_____

_____

_____

Объективность, точность и достоверность_____

_____

_____

Полнота и информативность_____

_____

_____

Простота контроля и учёта_____

_____

_____

Наглядность_____

_____

Перечислите и охарактеризуйте типичные и общепринятые виды контроля и учёта:

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

Дайте характеристику методам контроля:

Наблюдение_____

_____

_____

Хронометрирование_____

_____

_____

_____

Общая плотность урока_____

_____

_____

Моторная плотность_____

_____

_____

Пульсометрия_____

_____

_____

Каким специальным требованиям должны отвечать тесты, чтобы полученные показатели были достоверными:

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия -

_____

_____

_____

_____

_____

Перечислите основные документы контроля, учета и отчетности:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

2. Укажите вид работ согласно определения – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними…:

а) учебно-методическая работа

б) воспитательная работа

в) организационная работа

г) учебно-тренировочная работа

2. Укажите вид работ согласно определения – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами…:

а) учебно-методическая работа

б) воспитательная работа

в) организационная работа

г) учебно-тренировочная работа

3. Какой вид планирования сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.:

а) текущее планирование

б) перспективное планирование

в) оперативное планирование

4. Что предусматривает достаточную всесторонность контроля и учета:

а) объективность

б) полнота и информативность

в) точность

г) своевременность

5. Какой вид контроля и учета проводится в рамках одного занятия:

а) текущий контроль и учёт

б) поэтапный контроль и учёт

в) оперативный контроль и учёт

г) периодический контроль и учёт

6. Какой вид контроля применяется для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы:

а) опрос

б) хронометрирование

в) пульсометрия

г) изучение материалов

7. Что является обобщенным показателем рационального использования времени:

а) моторная плотность

б) общая плотность

в) пульсометрия

г) простои

8. Что отражает степень сходства результатов при повторном

тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях:

а) объективность теста

б) информативность теста

в) надежность теста

г) простои

9. Какой вид самоконтроля осуществляется в процессе выполнения заданий:

а) профилактический

б) профилактический

в) коррекционный

г) самооценка

10. Что является основным документом учета:

а) учетная карточка

б) медицинская карточка

в) журнал учёта работы группы

г) дневник педагога

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ТЕМА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Напишите

В чем заключается социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Перечислите наиболее типичные возрастные особенности детей:

1._____

2._____

3._____

Цель физической культуры детей школьного возраста заключается в следующем_____

_____

_____

Общие задачи физической культуры детей школьного возраста:

1._____
_____
_____
_____
2._____
_____
_____
_____
3._____
_____
_____
_____
4._____
_____
_____
_____
5._____
_____
_____
_____

В каких сферах осуществляется физическая культура детей школьного возраста:

1._____
2._____
3._____

Дайте краткую характеристику следующим формам занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста:

Учебные занятия (классно урочные)_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы_____

_____

_____

_____

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

В практике физического воспитания детей школьного возраста используют два основных пути развития физических способностей. Опишите их:

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

Напишите, какие основные документы планирования существую в школе и что они должны содержать:

1._____

_____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Заполните основные формы конспекта урока (тематика по заданию преподавателя)

Конспект урока №_____

Дата_____

Общие задачи урока_____

_____

_____

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Опишите, при соблюдении каких условий оценка учителем двигательных умений и навыков школьника будет объективной:

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4._____

_____

_____

5._____

_____

_____

Заполните таблицу:

Формы текущей проверки и оценивания успеваемости учащихся в процессе обучения двигательному действию по предмету «Физическая культура» в школе

Этапы	Формы проверки	Формы оценивания
I.	А._____ _____ _____ _____	

	Б._____ _____ _____	
II.	А._____ _____ _____	
	Б._____ _____ _____ _____ _____	
III.	А._____ _____	
	Б._____ _____ _____ _____	
	В._____ _____ _____ _____ _____ _____	

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1.В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физических нагрузок на уроке физической культуры контролируется

а) по пульсу, дыханию

б) частоте дыхания, по пульсу

в) внешним признакам утомления детей

г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

2.Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физкультуры

а) фронтальный

б) поточный

в) одновременный

г) групповой

3. В процессе физического воспитания учащиеся должны знать

а) принципы спортивной тренировки

б) методические принципы занятий

в) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма

г) правила общественной гигиены

3. В практике физического воспитания школьников широко используются ФУ из следующих разделов школьной программы

а) хоккей, баскетбол, гимнастика

б) гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры

в) тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика

г) художественная гимнастика, лыжи, баскетбол

4.Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является

а) совершенствование физических качеств

б) решение воспитательных задач

в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий

г) решение оздоровительных задач

5.В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

а) слабую, среднюю, сильную

б) основную, подготовительную, специальную

в) без отклонений, с отклонением в состоянии здоровья

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

6. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются

а) гимнастические упражнения

б) легкоатлетические упражнения

в) подвижные игры и лыжная подготовка

г) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями}

7. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять

а) в начале основной части

б) в середине основной части

в) в конце основной части урока

г) в заключительной части урока

8. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

а) 1 раз в неделю;

б) 2 раза в неделю;

в) 3 раза в неделю;

г) 4 раза в неделю.

9.Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части урока физической культуры:

а) 4-5;

б) 14-15;

в) 16-18;

г) 8-10.

10. На уроках физической культуры упражнения на выносливость

всегда следует выполнять:

а) в начале основной части;

б) в середине основной части;

в) в конце основной части урока;

г) в заключительной части урока.

11. К школьному возрасту относятся дети в возрасте:

а) 4-15 лет;

б) 16-17 лет;

в) 6-7 до 17-18 лет;

г) 3-18 лет.

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

а) незначительно увеличивается;

б) значительно увеличивается;

в) остается без изменения;

г) все более уменьшается.

13. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

а) расчлененному методу;

б) целостному методу;

в) сопряженному методу;

г) методам стандартного упражнения.

14. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

а) оздоровительных задач;

б) образовательных задач;

в) воспитательных задач;

г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

15. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного

возраста является:

а) совершенствование физических качеств;

б) решение воспитательных задач;

в) углубленное обучение базовым видам двигательных действий;

г) решение оздоровительных задач.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ТЕМА 8. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Спорт в узком смысле этого слова - _____

_____

_____

Спорт в широком смысле этого слова - _____

_____

_____

Сфера спорта - _____

_____

В основе профессионального спорта лежит_____

_____

Источники существования спорта - _____

_____.

Опишите, как вы понимаете место спорта в обществе

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дайте характеристику функциям спорта:

Эталонная функция_____

_____

_____

_____

Эвристически-прогностическая функция_____

_____

_____

_____

_____

Спортивно-престижная функция_____

_____

_____

Зрелищная функция_____

_____

_____

_____

Эстетическая функция_____

_____

_____

_____

По каким признакам можно классифицировать спорт:

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

4._____

_____

_____

_____

5._____

_____

_____

_____

6._____

_____

_____

_____

7._____

_____

_____

8._____

_____

_____

_____

9._____

_____

_____

_____

10._____

_____

_____

_____

11._____

_____

_____

_____

Дайте характеристику компонентам подготовки спортсмена

1._____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Перечислите, что является составными частями любого соревнования

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

Найдите соответствие

Во второй колонке таблицы приводятся признаки классификации спортивных результатов, в третьей – критерии, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому признаку и записать номер ответа (определения) в первую графу

Критерии, по которым определяются спортивные результаты

№ ответа	Признаки классификации	Виды критериев
	По способу сравнения результатов	Представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов
	По способу измерения результатов	Промежуточные (процессуальные) и конечные
	По применению для оценки готовности к высокому достижению	Единичные и комплексные
	По стадии определения	Популяционные, индивидуальные, должные
	По характеру достигнутого эффекта	Внешние и внутренние
	По количеству характеризуемых параметров при оценке	Объективные, выраженные в физических единицах (преимущественно в системе СИ); субъективные, выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги)

Напишите, что может быть признано в качестве определяющих признаков для классификации видов достижений:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

Дайте характеристику группам, в которые можно объединить виды спорта:

I. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется временем преодоления соревновательных дистанций. К этой группе относятся:

а)_____

_____

б)_____

_____

в)_____

_____

г)_____

_____

II. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве. К этой группе относятся:

а)_____

_____

б)_____

_____

III. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется весом поднятого снаряда или числом подъёма снарядов определённого веса. К этой группе относятся:

а)_____

_____

б)_____

_____

IV. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых шайб, мячей, набранных очков и пр. К этой группе относятся:

а)_____

_____

_____

б)_____

_____

_____

в)_____

_____

_____

г)_____

_____

_____

V. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется с помощью количественных и качественных показателей. Например_____

_____

_____

_____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

2. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

3. Какая функция спорта выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилом, образцом…:

а) зрелищная функция

б) эвристически-прогностическая функция

в) эстетическая функция

г) эталонная функция

4. Какой компонент представляет в системе тренировки спортсменов основную часть:

а) система факторов, дополняющих тренировку

б) система соревнований

в) система спортивной тренировки

г) контрольные старты

5. В каких из данных видов спорта результат определяется достигнутым конечным результатом, который может быть выражен количеством набранных очков:

а) тяжелая атлетика

б) велоспорт

в) теннис

г) лёгкая атлетика

1	2	3	4	5

ТЕМА 9. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка - _____
_____
_____
_____

Целью спортивной тренировки является_____
_____
_____
_____

Перечислите, какие задачи решаются для достижения цели спортивной тренировки:

1._____
2._____
_____
_____
3._____
_____
_____
_____
_____
4._____
_____
_____
_____
5._____
_____

Перечислите основные отличительные черты, которые характеризуют спортивную тренировку

1._____
_____
2._____
_____
3._____
_____
4._____
_____
5._____
_____
6._____
_____
7._____
_____
8._____
_____
9._____
_____

Дайте характеристику следующим средствам спортивной тренировки:

Собственно-тренировочные упражнения _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Естественно-средовые средства_____

Медико-биологические средства_____

Средства психологического воздействия_____

Материально-технические средства_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Дайте характеристику следующим принципам спортивной тренировки: Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Единство общей и специальной подготовки спортсмена_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Непрерывность тренировочного процесс_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Волнообразность и вариативность динами нагрузок_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Цикличность тренировочного процесса_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Техническая подготовка спортсмена направлена на_____

_____

_____

Спортивная техника – это_____

_____

_____

Назовите и дайте характеристику видам спорта, которые выделяют в зависимости от свойственной им спортивной техники:

1._____

_____

_____

2._____

_____

_____

3._____

_____

_____

4._____

_____

_____

Дайте характеристику следующим критериям технического мастерства:

Объём техники - _____

_____

Разносторонность техники_____

_____

_____

Эффективность владения спортивной техникой_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Освоенность техники движений_____

_____

_____

Физическая подготовка спортсмена направлена на_____

_____

_____

Перечислите задачи общей физической подготовки:

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

Перечислите задачи специальной физической подготовки:

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

4._____

_____

Тактическая подготовка спортсмена направлена на_____

_____

_____

Дайте характеристику следующим видам тактики:

Пассивная тактика_____

_____

_____

_____

_____

Активная тактика_____

_____

_____

_____

Смешанная тактика_____

_____

_____

_____

Дайте характеристику тактическим формам ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов_____

_____

_____

_____

_____

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата____

_____

_____

_____

_____

_____

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом_____

_____

_____

_____

_____

_____

Тактика выхода в очередной тур состязаний_____

_____

_____

_____

_____

Психологическая подготовка спортсмена это - _____

_____

_____

Назовите психические состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованиями, и дайте им характеристику.

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

4._____

_____

_____

_____

Напишите, что применяется для снижения уровня эмоционального возбуждения

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

4._____

_____

5._____

_____

6._____

_____

7._____

_____

8._____

_____

Интеллектуальная подготовка спортсмена направлена на_____

_____

_____

_____

Интегральная подготовка спортсмена направлена на_____

_____

_____

_____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. Спортивная тренировка – это:

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

2. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса

б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса

г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

3. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы

б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима

г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

4. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) общеподготовительные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) соревновательные упражнения

г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ТЕМА 10. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Дайте характеристику уровням структуры тренировки:

Микроструктура_____

_____

Мезоструктура_____

_____

Макроструктура_____

_____

Опишите структуру отдельного тренировочного занятия_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Заполните недостающую информацию в таблице

Классификация микроциклов

Микроциклы			
I.	II.	III.	IV.
По содержанию тренировки 1. 2.	По степени моделирования соревновательной деятельности, режима и условий соревнований	По степени значимости направленности соревнований 1. 2.	По уровню и специализированности тренировочных нагрузок 1. 2.
По преимущественной направленности 1. 2. 3. 4.	По способу подведения спортсмена к соревнованиям 1. 2.	По промежутку времени между соревнованиями 1. 2. 3.	По уровню восстановления работоспособности 1. 2.
По степени разнообразия решаемых задач 1. 2.			Для предупреждения и устранения переутомления, перетренированности, перенапряжения 1. 2.

По величине нагрузок 1. 2.			
По динамике нагрузок 1. 2. 3.			
По эффекту воздействий 1. 2.			

Дайте характеристику следующим типам мезоциклов:

Втягивающий_____

_____

_____

_____

_____

_____

Базовый_____

_____

_____

_____

_____

Контрольно-подготовительный

Предсоревновательный

Соревновательный

Восстановительный

Восстановительно-поддерживающий

_____

Какие периоды выделяют в годичном цикле подготовки

1._____

2._____

3._____

Дайте определение спортивной формы

_____

_____

_____

_____

Какие этапы включает в себя процесс планирования тренировки спортсменов.

1._____

_____

2._____

_____

3._____

_____

Какие возрастные зоны выделяют в многолетней динамике спортивных результатов

1._____

2._____

3._____

Перечислите разделы, из которых состоит перспективный план тренировки

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

10._____

11._____

Какие разделы, как правило, включает индивидуальный перспективный план тренировки

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

10._____

11._____

Опишите значение и виды контроля в подготовке спортсменов_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Какие различают основные формы контроля (дайте характеристику)

1._____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

_____

4._____

_____

_____

_____

Заполните дневник тренировок на своём примере на 1 неделю на отдельном листе по следующей схеме:

Дневник тренировок

_____

Спорт. квалиф._____ Специализация_____

Начат_____ Окончен_____Тренер_____

Дата	Содержание тренировочного занятия	Объём тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указание тренера

Итого за неделю

Тренировочных дней_____

Тренировочных часов_____

Средства тренировки и их размерность_____

_____

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах_____

_____

_____

Методы тренировки (в%)_____

_____

Восстановительные мероприятия_____

_____

_____

_____

Заполните анализ выступления в соревнованиях на своём примере на отдельном листе по следующей схеме:

Дата и время
Название соревнования
Показанный результат
Занятое место
Условия соревнования и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние сна, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.)
Недостатки в подготовке (технической, физической, тактической, психологической), выявленные в процессе соревнований
Выводы и оценки выступления

Составьте план многолетнего планирования на примере своего вида спорта_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Контрольные тесты по теме

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

1. В зависимости от срока действия различают следующие виды планирования

а) текущее, перспективное, оперативное

б) объективное, перспективное, текущее

в) достоверное, оперативное, перспективное

г) объективное, достоверное, перспективное

2.Общепринятыми видами контроля и учета являются

а) поэтапный, текущий, оперативный

б) перспективный, оперативный, текущий

в) многолетний, текущий, оперативный

г) поэтапный, перспективный, многолетний

2. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

а) тренировочные, соревновательные, восстановительные

б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы

в) оперативные, текущие, этапные циклы

г) подготовительные, основные, соревновательные

3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) подготовительный, соревновательный, переходный

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

4. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков

б) наивысший уровень развития физических качеств

в) здоровье спортсмена

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

5. Назовите периоды тренировки:

а) соревновательный, переходный, восстановительный

б) соревновательный, переходный, подготовительный

в) соревновательный, переходный, преобретательный

6. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

а) тренировочных и соревновательных воздействий

б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях

в) состояния внешней среды

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

7. Назовите методы спортивного отбора:

а) педагогические, социологические

б) медико-биологические, психологические

в) педагогические, социологические; медико-биологические, психологические

8. Спортивный отбор – это…

а) отбор талантливых детей в спортивную секцию

б) комплекс мероприятий, позволяющих определить одаренность ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности

в) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

9. Критерии спортивного отбора

а) оценка двигательных способностей, оценка телосложения

б) оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

в) оценка двигательных способностей, оценка телосложения; оценка функциональной подготовленности, оценка мотивационной сферы

10. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивной борьбой, легкой атлетикой, волейболом, футболом, фехтованием:

а) 7-8 лет

б) 10-11 лет

в) 12-13 лет

г) 9-10 лет

11. Возрастные границы приема детей и подростков в спортивные школы для занятий спортивным плаванием, художественной гимнастикой, теннисом:

а) 3-4 года

б) 11-12 лет

в) 6-8 лет

г) 9-10 лет

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ

Составьте кроссворд из 15-20 слов, используя термины и понятия теории и методики физической культуры

По горизонтали_____

По вертикали_____

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана , 2011. Режим доступа: http: //www.biblioclub.

2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2004, 2006, 2008. – УМО РФ

3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [электронный ресурс]: практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru

4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет. Учебник. СПБ, Краснодар: Омега – Л, М.: Лань, 2003, 2004.

5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – УМО РФ.

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

7. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- 2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.

8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия. 2005, 2006, 2007

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физ. воспитания и спорта. Учебное пособие. М., Академия, 2011. – 323с

10. http://lib.sportedu.ru

11. http://lib.sportedu.ru/service.htm

12. http://www.infosport.ru/press/tpfk/index.htm

13. http://www.teoriya/ru

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

3 Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.

4. Задачи физического воспитания детей школьного возраста.

5 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

6 Средства физического воспитания детей школьного возраста.

7. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: особенности возрастного развития, формы физического воспитания.

8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи физического воспитания и средства, особенности методики, система домашних заданий.

9 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: особенности возрастного развития, задачи физического воспитания.

10 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи физического воспитания, средства, особенности методики физического воспитания.

11. Общешкольный план работы по физическому воспитанию, основные разделы и краткая характеристика.

12. Годовой план-график прохождения учебного материала по физическому воспитанию, особенности и технология составления.

13. Планирование учебного материала на четверть (четвертной план) – содержание, технология составления.

14. План-конспект урока физической культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.

2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.

3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.

4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.

5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.

6. Средства физического воспитания: физические упражнения.

7. Классификация физических упражнений.

8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.

10. Классификация методов обучения.

11. Методы обучения. Методы строго-регламентированнного упражнения.

12. Методы обучения. Методы частчно-регламентированного упражнения.

13. Методы обучения. Методы использования слова.

14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.

15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.

16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.

18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом

воспитании.

19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.

20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.

21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.

22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.

23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.

24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.

25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.

26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.

27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

28. Многообразие урочных форм занятий.

29. Постановка задач урока.

30. Формы организации физического воспитания в школе.

31. Требования к уроку.

32. Структура урока и характеристика его частей.

33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).

34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.

35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.

36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год

жизни.

39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.

40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.

41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.

42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.

43. Методы организации занимающихся на уроке.

44. Подготовка преподавателя к уроку.

45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.

50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.

56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.

57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.

58. Педагогический анализ урока физической культуры.

А.В. Данилов, Т.Ф. Емелёва

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Подписано в печать Формат 60Х84/16.
Компьютерный набор. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. – 7,8. Уч.-изд. л. – 7,6. Тираж 100 экз.
Заказ № .