# МДК 01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом

**Контрольные вопросы промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

1. Физическое воспитание учащихся начальных классов как педагогический процесс
2. Обучение младших школьников физическим упражнениям
3. Цели физического воспитания учащихся начальных классов
4. Задачи, значение физкультурных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников
5. Физическое развитие как составляющая часть физического воспитания учащихся начальных классов
6. Методы ведения урока физической культуры в начальной школе
7. Физическая подготовленность как составляющая часть физического воспитания младших школьников
8. Словесные методы обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям
9. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания учащихся начальных классов
10. Физическая нагрузка на уроке и способы ее регулирования
11. Основные задачи физического воспитания в начальной школе
12. Принципы обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям
13. Формирование правильной осанки – одна их задач физического воспитания учащихся начальных классов
14. Наглядные и практические методы обучения младших школьников физическим упражнениям
15. Учебная программа – основной документ работы в школе по физическому воспитанию учащихся начальных классов
16. Задачи и типы уроков физической культуры
17. Средства физического воспитания учащихся начальных классов
18. Задачи, значение и организация физкультурных минуток на уроке в школе
19. Физические упражнения – основное средство физического воспитания учащихся начальных классов
20. Развитие скоростных способностей и гибкости у младших школьников
21. Гимнастика как средство физического воспитания младших школьников
22. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры
23. Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников
24. Плотность урока физической культуры
25. Легкоатлетические упражнения как средство физического воспитания младших школьников
26. Развитие силовых способностей учащихся начальных классов на уроке физической культуры
27. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в школе
28. Развитие силовых способностей учащихся начальных классов
29. Задачи, значение и организация гимнастики до занятий с учащимися начальных классов
30. Развитие выносливости и гибкости у детей младшего школьного возраста
31. Естественные силы природы и гигиенические условия как средство физического воспитания учащихся начальных классов
32. Структура урока физической культуры
33. Характеристика программы по физическому воспитанию учащихся начальных классов
34. Задачи и содержание подготовительной части урока физической культуры
35. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учет при проведении различных форм физического воспитания
36. Задачи и содержание основной части урока физической культуры
37. Образовательные и воспитательные задачи физического воспитания младших школьников
38. Значение и классификация общеразвивающих упражнений
39. Режим дня как средство физического воспитания детей младшего школьного возраста
40. Характеристика физкультурных мероприятий в режиме учебного дня
41. Учет на уроках физической культуры
42. Характеристика основных средств физического воспитания младших школьников
43. Планирование уроков физической культуры
44. Способы регулирования физической нагрузки на уроке.

**Примерные практические задания к промежуточной аттестации  
(дифференцированный зачет)**

1. Приведите примеры упражнений в равновесии и приемы страховки детей
2. Приведите примеры упражнений с большими мячами
3. Схематически укажите движение класса по диагонали и противоходом. Назовите команды и методику обучения данным упражнениям.
4. Назовите способы организации учащихся при проведении на уроке физической культуры видов ходьбы, прыжков, упражнений с мячами и равновесии
5. Объясните технику высокого старта и методику обучения детей данному упражнению
6. Объясните технику прыжка в длину с места и методику обучения детей данному упражнению
7. Схематически покажите перестроение учащихся из одной колонны в две в движении. Назовите команду и методические указания при обучении детей данному упражнению
8. Приведите примеры способов перестроений из одной шеренги в две с учащимися первого и второго классов. Назовите последовательность обучения
9. Охарактеризуйте технику способов лазания по гимнастической скамейке и лестнице. Приемы страховки учащихся при выполнении данных упражнений
10. Приведите примеры способов построения учащихся в круг и в шеренги
11. Схематически укажите место учителя в спортивном зале при проведении видов ходьбы, бега. Назовите команды и методические указания
12. Составьте комплекс гимнастики до занятий и объясните последовательность упражнений в нем
13. Приведите примеры физкультурных минуток и особенности их проведения на уроке в школе
14. Перечислите методы, приемы и последовательность обучения учащихся третьего класса повороту направо (налево). Приведите примеры игровых заданий
15. Перечислите методы, приемы и последовательность обучения учащихся первого класса повороту направо (налево). Приведите примеры игровых заданий
16. Составьте, запишите и объясните методику проведения общеразвивающих упражнений для мышц ног
17. Перечислите методы, приемы и последовательность обучения учащихся первого класса построения в колонну. Приведите примеры игровых заданий
18. Приведите примеры игровых заданий для совершенствования поворотов направо, налево с учащимися первого и второго классов
19. Составьте, запишите и объясните методику проведения общеразвивающих упражнений для мышц туловища
20. Перечислите методы, приемы и последовательность обучения учащихся первого класса построения в шеренгу, приведите примеры игровых заданий
21. Составьте, запишите и объясните методику проведения общеразвивающих упражнений для мышц рук и плечевого пояса
22. Приведите пример игрового задания для совершенствования построений в шеренгу, колонну, круг.

**Практические задания для экзамена**

1. Составьте и проведите комплекс утренней гимнастики.

2. Подобрать комплекс упражнений и рассказать методику проведения на формирование правильной осанки.

3. Подобрать комплекс рассказать методику проведения упражнений для предупреждения плоскостопия.

4. Подберите и проведите упражнения, для развития физ. качества быстроты. Обоснуйте состав упражнений, методику проведения и дозировку.

5. Составьте комплекс и проведите упражнения, для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

6. Рассказать последовательность оказания первой медицинской помощи при потере сознания.

7. Рассказать способы оказания первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.

8. Составьте и проведите комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

9. Дайте определению шеренга и постройте учащихся из одной шеренги в две шеренги.

10. Дайте определению колонна и постройте учащихся из одной колонны в две колонны.

11. Составьте и проведите комплекс дыхательных упражнений.

12. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития силы рук. Провести, рассказать методику проведения.

13. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития силы ног. Провести, рассказать методику проведения.

14. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития мышц спины. Провести, рассказать методику проведения.

15. Составьте и проведите комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Провести, рассказать методику проведения.

16. Подобрать и провести упражнения для развития общей выносливости. Рассказать методику проведения.

17. Подобрать упражнения и провести физкультминутку.

18. Построить учащихся через цент в колонну по четыре и провести общеразвивающие упражнения без предмета.

19. Составьте и проведите комплекс упражнения с гимнастической палкой.

20. Подобрать статические упражнения для развития силы рук. Провести рассказать методику и дозировку.

21. Провести подвижную игру и рассказать методику проведения.

22. Провести спортивную эстафету. При проведении заранее громко и чётко объясняем методику проведения.