ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Билет № 1

1. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

2. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).

3. Составьте комплекс утренней гимнастики (до занятий) для учащихся начальной школы, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, выполните составленный комплекс.

Билет № 2

1. Назовите оздоровительные системы физической культуры и определите различия в их целях, содержании и формах организации занятий.

2. Опишите технику опорного прыжка через гимнастического козла, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните прыжок.

3. Составьте комплекс физкультминутки для 1 курса и выполните составленный комплекс.

Билет № 3

1. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие.

2. Раскройте особенности составления конспекта занятия по комплексному развитию качества силы, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните один из фрагментов этого занятия.

3. Расскажите об организующих командах, которые используются на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте. Выберите три из них и объясните правила выполнения. Продемонстрируйте выполнение этих команд.

Билет № 4

1. Раскройте понятие физического качества силы, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Выполните в произвольном темпе за 30 секунд сгибание рук в упоре (юноши) или сгибание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (девушки). Определите режим и направленность физической нагрузки после выполнения упражнения (предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности).

3. Расскажите, какие требования предъявляются к одежде младших школьников при проведении занятий на лыжах.

Билет № 5

1. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

3. Выберите из программы по физической культуре для учащихся начальной школы одну из подвижных игр, расскажите правила ее организации и проведения.

Билет № 6

1. Раскройте понятие физического качества быстроты. Расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Составьте комплекс из 4–5 упражнений на развитие гибкости и дайте им название, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.

3. Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения младших школьников повороту налево в движении.

Билет № 7

1. Раскройте понятие индивидуального режима дня и объясните, с какой целью он разрабатывается, какие формы занятий физическими упражнениями он может в себя включать.

2. Составьте из 5–6 упражнений фрагмент атлетической гимнастики (юноши) или шейпинга (девушки), определите его направленность и режимфизической нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный фрагмент.

3. Составьте для младших школьников комплекс из 5–6 упражнений по профилактике нарушения осанки, определите последовательность и дозировку нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс.

Билет № 8

1. Раскройте понятие физической нагрузки и как ее можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках, охарактеризуйте способы изменения величины физической нагрузки.

2. Расскажите об основных процедурах закаливания организма и их положительном влиянии на организм человека, раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.

3. Назовите тестовые упражнения по проверке физической подготовленности учащихся младших классов, объясните правила их выполнения и последовательность обучения одному из них, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения выбранному тесту.

Билет № 9

1. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

2. Опишите технику попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните имитационное упражнение в передвижении этим ходом.

3. Раскройте правила техники безопасности при проведении подвижных перемен с учащимися младшего школьного возраста.

Билет № 10

1. Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности, расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.

2. Составьте акробатическую комбинацию (юноши) или фрагмент аэробной гимнастики (девушки) и дайте название включенным в них упражнениям, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленную комбинацию (или фрагмент).

3. Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения младших школьников прыжку с места, толчком двумя ногами, предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности.

Билет № 11

1. Дайте определение качеству гибкости, расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, расскажите последовательность самостоятельного обучения этому двигательному действию, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения прыжку.

3. Расскажите, какие формы занятий включаются в режим учебного дня младших школьников и каким содержанием они наполняются.

Билет № 12

1. Объясните, с какой целью проводятся наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, раскройте основные правила составления и содержательного наполнения дневника наблюдений.

2. Расскажите, как можно определить уровень физической работоспособности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените индивидуальный уровень работоспособности по общепринятой оценочной шкале (высокий, средний, низкий).

3. Составьте для младших школьников из 3–4 упражнений комплекс гимнастики для глаз, расскажите последовательность обучения одному из упражнений, включенных в комплекс.

Билет № 13

1. Рассказать об основных положениях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

2. Расскажите, как можно определить функциональное состояние организма, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

3. Объясните технику ведения баскетбольного мяча и расскажите последовательность обучения этому действию учащихся младшего школьного возраста, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения этому техническому действию.

Билет № 14

1. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании.

2. Составьте систему занятий оздоровительным бегом (на месяц) и объясните, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните забег оздоровительным бегом (до 2 мин), определите режим нагрузки и обоснуйте оздоровительную направленность выполненного упражнения.

3. Раскройте основные правила поведения учащихся начальной школы на уроках физической культуры.

Билет № 15

1. Дайте определение осанке человека, объясните причины возникновения ее нарушений, их влияние на здоровье человека, обоснуйте целесообразность постоянной профилактики нарушений осанки.

2. Составьте гимнастическую композицию на гимнастических брусьях (юноши) или гимнастическом бревне (девушки), подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и технически правильно ее выполните.

3. Опишите основные способы страховки младших школьников при обучении двигательным действиям, объясните, в каких случаях и для каких целей используется каждый из них, приведите пример по использованию одного из способов.

Билет № 16

1. Охарактеризуйте основные этапы подготовки к пешему туристскому походу, их цель и основное содержание.

2. Составьте комплекс упражнений на развитие координации, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните составленный комплекс упражнений.

3. Составьте для подвижной перемены младших школьников правила соревнований по одному из физических упражнений и расскажите об особенностях проведения этих соревнований.

Билет № 17

1. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

2. Составьте план занятия общей физической подготовкой, обоснуйте его структуру и направленность содержания, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте фрагмент этого занятия.

3. Дайте характеристику основным способам передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения одному из способов (процесс обучения должен быть адресован младшим школьникам).

Билет № 18

1. Охарактеризуйте процесс обучения двигательным действиям, определите задачи для каждого из его этапов, раскройте основные правила самостоятельного обучения новым двигательным действиям.

2. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, определите их последовательность и дозировку, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

3. Расскажите, какие показатели характеризуют физическое развитие детей младшего школьного возраста и как их регистрируют, объясните процедуру регистрации 2–3 показателей физического развития.

Билет № 19

1. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека, обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

2. Расскажите, какие травмы могут возникать при выполнении упражнений на гимнастической перекладине и почему, объясните, по каким признакам можно определять тяжесть травмы и какую доврачебную помощь нужно оказать потерпевшему.

3. Расскажите, какие требования безопасности необходимо выполнить при подготовке площадки на открытом воздухе для проведения с младшими школьниками подвижных игр с мячом.

Билет № 20

1. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает, объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа, расскажите о технике основных приемов самомассажа и продемонстрируйте их на любом участке тела.

3. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.

Билет № 21

1. Дайте определение понятию «техника двигательного действия» и поясните, какие компоненты она в себя включает, расскажите, как можно ее анализировать и оценивать, объясните, в чем различия между двигательным навыком и двигательным умением.

2. Составьте комплекс дыхательной гимнастики, объясните его назначение и правила выполнения, продемонстрируйте составленный комплекс.

3. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо выполнять при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

Билет № 22

1. Дайте определение физической работоспособности человека и расскажите об особенностях ее изменения в течение дня и недели, поясните, с помощью каких средств и форм занятий физическими упражнениями можно поддерживать ее оптимальный уровень.

2. Раскройте содержание требований, которые предъявляются к процедуре тестирования физических качеств, и расскажите, с помощью каких тестов вы определяете уровень своей физической подготовленности, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процедуру тестирования.

3. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки.

Билет № 23

1. Раскройте понятие прикладной физической подготовки, ее цели и формы организации занятий, расскажите, какое содержание может включаться в прикладную физическую подготовку, и объясните почему.

2. Охарактеризуйте технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните этот прием, подбрасывая мяч над головой (30 с).

3. Составьте эстафету для подвижной перемены с учащимися начальной школы, объясните ее правила и расскажите об ее проведении.

Билет № 24

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

3. В чем заключаются особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то продемонстрируйте.

Билет № 25

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.