

**Вопросы ко второму разделу блока теста «Профессиональная компетентность»: «Специальная методика» (для учителей физической культуры )**

1. Что принято называть комплексами генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность?

2. Что понимается под выносливостью, проявляемой во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека?

3. Какой из принципов, регламентирующих деятельность в процессе физического воспитания, не содержит рекомендаций по дозированию силы воздействия?

4. Что понимают под двигательным навыком?

5. От каких факторов в соответствии с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения зависит здоровье человека?

6. Каким термином принято обозначать индивидуальное развитие человека?

7. Какова последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений?

8. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия?

9. Что принято называть процессом становления и изменения биологических форм и функций организма, который совершается под влиянием условий жизни, воспитания?

10. Что понимается под педагогическим процессом, который направлен на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств?

11. Какие пункты в себя включает инструкция по охране труда и безопасности учителя физической культуры?

12. Как называется сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса?

13. Укажите определение спорта, которое приведено в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

14. Что понимают под двигательной активностью?

15. Что называется отношением педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока?

#### Литература

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г. И. Погадаев, В. В. Кузин, Н. Д. Никандрова. – 2-изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

4. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 2006.

5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2009. – 320 с.