

**Тематика домашних контрольных работ  
ПО МДК 01.03. «Практикум по совершенствованию двигательных  
умений и навыков»  
для студентов 2 курса ЗДО-23  
специальность 44.02.01 Дошкольное образование  
составил преподаватель Бариева З.С.**

**Вариант 1.**

**№1.**

Бег

1. Значение. Виды бега.
2. Техника выполнения.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
4. Профилактика травматизма.

**№2**

1. Записать показатели правильного бега
2. Фаза полета при беге.

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образов. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия, 2002. – 320с.

**Вариант 2.**

## **№1**

Лазание

1. Значение. Виды и способы лазания.
2. Техника выполнения.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
4. Профилактика травматизма.

## **№2**

1. Переменный и приставной шаг при одноименном и разноименном способе выполнения

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образов. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия, 2002. – 320с.

## **Вариант 3.**

### **№1**

Прыжки

1. Значение. Виды и характеристика прыжков
2. Техника выполнения.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
4. Профилактика травматизма.

### **№2**

1. Подобрать подводящие упражнения к каждому виду прыжков
2. Техника выполнения приземления в зависимости от вида прыжка.

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образ. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия,2002. –320с.

## **Вариант 4.**

### **№1**

Метание.

1. Значение. Виды и способы метания 1 и 2 руками.
2. Техника выполнения.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
4. Профилактика травматизма.

### **№2**

1. Определить наиболее оптимальные способы метания в вертикальную и горизонтальную цель, вдаль
- 2.Техника броска при разных способах метания.

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образ. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия,2002. –320с.

## **Вариант 5.**

### **№1.**

Прыжки с разбега

1. Характеристика прыжков с разбега, их сравнительный анализ.
- 2.Техника выполнения, последовательность обучения.
3. Приемы страховки.

### **№2.**

1. Сравнительный анализ техники выполнения прыжков с разбега
2. Отличие техники прыжков в длину и высоту с прямого разбега.

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образов. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия,2002. –320с.

## **Вариант 6.**

### **№1**

Упражнения в равновесии

- 1.Виды упражнений в равновесии.
- 2.Усложнение упражнений в равновесии.
- 3.Профилактика травматизма.

### **№2**

1. Подобрать упражнение в равновесии, определить последовательность его освоения
2. Функция равновесия и упражнения на равновесие. Статическое и динамическое равновесие
3. Перечень упражнений

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студентов фак. дошк. образов. Высш. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова и др. – М.: Академия,2002. –320с.

## **Вариант 7.**

### **№1.**

Построения

Перестроения

- 1.Понятие, характеристика
- 2.Особенности выполнения дошкольниками
- 3.Основные построения в разных возрастных группах

### **№2**

- 1.Зарисовать основные построения в тетрадь
- 2.Усложнения в упражнениях на равновесие

### 3.Схемы построений

Степаненкова,Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

#### **Вариант 8.**

##### **№1.**

- 1.Характеристика основных перестроений в разных возрастных группах
- 2.Техника выполнения упражнений

##### **№2**

- 1.Зарисовать способы перестроения в тетради
2. Способы перехода из одного строя в другой
3. Схемы перестроений

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

#### **Вариант 9.**

##### **№1**

Строевые упражнения

- 1.Значение и место в процессе физического воспитания
- 2.Методика обучения , приемы обучения.
- 3.Анализ программы

##### **№2**

- 1.Записать команды и распоряжения к выполнению строевых упражнений для разных возрастных групп
2. Отличие команды и распоряжения. Место команд и распоряжений в разных возрастных группах.

Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб пособие для сред. пед. учеб заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А.П.Шишкина. - М.: Академия, 1996. – 185с.

### **Вариант 10.**

#### **№1**

Основные движения

1. Место в физическом воспитании.
2. Особенности выполнения движений детьми
3. Задачи обучения каждому виду движений
4. Последовательность обучения
5. Методика обучения

#### **№2**

1. Продумать способ организации детей на выполнение основных движений.
2. Подобрать подводящие упражнения.

Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателей дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. –144с.

### **Вариант 11.**

#### **№1.**

Общеразвивающие упражнения

1. Задачи обучения ОРУ
2. Методика обучения
3. Использование музыки

#### **№2.**

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для возрастных групп.
2. Внести усложнения.
3. Продумать этапы подачи общеразвивающих упражнений в соответствии со степенью их освоенности.

Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : кн. для

воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175с.

## **Вариант 12.**

### **№1.**

Плоскостопие и его профилактика

- 1.Значение здоровой стопы
- 2.Понятие плоскостопия, его причины
- 3.Диагностика.
- 4.Система мероприятий

### **№2.**

1. Провести обследование стопы ребенка. Вывод.
2. Разработать необходимые рекомендации.

Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений: в 3-х ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. – 315с.

## **Вариант 13.**

### **№1.**

Воспитание правильной осанки

- 1.Понятие правильной осанки
2. Причины нарушений осанки и ее виды
- 3.Профилактика нарушений осанки

### **№2.**

- 1.Рекомендации для ДОУ по реализации данного направления работы.
- 2.Диагностика.

Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3-х ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. – 315с.

## **Вариант 14.**

### **№1.**

Дыхательная гимнастика

1. Типы дыхания
2. Особенности дыхания у дошкольников
3. Дыхательная гимнастика в профилактике ОРЗ

### **№2.**

1. Разработать комплекс дыхательной гимнастики для межсезонья.
2. Особенности дыхания дошкольников.

Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3-х ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. – 315с.

## **Вариант 15.**

### **№1.**

Элементы акробатических упражнений

1. Значение для развития детей
2. Использование в работе с дошкольниками
3. Индивидуальный подход при разучивании упражнений
4. Методика обучения
5. Профилактика травматизма

### **№2.**

1. Составить акробатический этюд для детей дошкольного возраста



2. Элементы акробатики, их использование с учетом особенностей ОДА

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476с.

## **Вариант 16.**

### **№1.**

Вольные упражнения

1. Значение и использование вольных упражнений в работе с дошкольниками.
2. Методика разучивания комплексов
3. Приемы активизации детей при выполнении вольных упражнений.

### **№2.**

1. Виды и сочетаемость вольных упражнений для дошкольников

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476с.

## **Вариант 17.**

### **№1.**

Ритмическая гимнастика

1. Задачи гимнастики
2. Методика составления, разучивания и проведения занятий ритмической гимнастикой
3. Контроль за нагрузкой
4. Музыка на занятиях ритмической гимнастикой

### **№2.**

1. Составить комплекс ритмической гимнастики.

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

## **Вариант 18.**

### **№1.**

Упражнения на тренажерах и нестандартном оборудовании

- 1.Значение, виды, упражнения на тренажерах
- 2.Индивидуальный подход к детям при работе на тренажерах
- 3.Нестандартное оборудование в физическом воспитании дошкольников

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

### **№2.**

- 1.Составить перечень литературы по теме.
2. Способы организации детей для работы на тренажерах

## **Вариант 19.**

### **№1.**

Элементы художественной гимнастики

- 1.Методика обучения основным элементам
- 2.Танцевальные упражнения
- 3.Методика обучения танцевальным упражнениям

### **№2.**

1. Разработать рекомендации по использованию элементов художественной гимнастики в физическом воспитании дошкольников

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

## **Вариант 20.**

### **№1.**

История развития подвижной игры

- 1.Создание теории и методики подвижных игр
- 2.Творческое развитие теории подвижной игры
3. Исследования научных и практических работников в области игры.

### **№2.**

- 1.Сообщение о взглядах одного из теоретиков на подвижную игру (П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин,В.В. Гориневский)

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

## **Вариант 21.**

### **№1.**

Обучение подвижным играм в разных возрастных группах

- 1.Понятие, значение, специфика подвижных игр
- 2.Классификация подвижных игр
- 3.Методика проведения подвижных игр
4. Длительность игр

### **№2.**

- 1.Определить этапы подачи подвижной игры.

2. Выделить усложнения каждого этапа в соответствии с возрастом детей.

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

## **Вариант 22.**

### **№1.**

Народные подвижные игры

1. Анализ содержания народных игр в работе с дошкольниками
2. Последовательность освоения игр
3. Особенности организации в разных возрастных группах

### **№2.**

1. Составить картотеку народных подвижных игр для детей разных возрастных групп
2. Место народных подвижных игр в физическом воспитании детей

Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. для студентов пед. ин-тов / А.В. Кенеман, В.В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.

## **Вариант 23.**

### **№1.**

Игры-эстафеты

1. Отличие от подвижных игр
2. Требования к подбору содержания эстафет
3. Последовательность освоения игр-эстафет

### **№2.**

1. Составить 1 эстафету для «Веселых стартов» с учетом требований к разнообразию движений и их физиологической мощности.

## 2. Требования к сложности и количеству движений в эстафетах

Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателей дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. –144с.

### **Вариант 24.**

#### **№1.**

Малоподвижные игры

1. Значение и характеристика игр малой подвижности
2. Место игр в режиме дня и физическом воспитании детей

#### **№2**

1. Подобрать по 5 игр спокойного характера для разных возрастных групп
2. Методическое руководство при совместной организации игр

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

### **Вариант 25.**

#### **№1.**

Подвижная игра как средство развития умственных способностей и нравственных качеств личности ребенка

1. Принцип «сопряженного воздействия»
2. «Закон опережения» А.Гармаева
3. Метод творческих заданий

#### **№2.**

1. Примеры игр для последующего их применения.
2. Возможности развития личности в ходе проведения подвижных игр

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

## **Вариант 26.**

### **№1.**

Оборудование площадок и инвентаря для игр детей 5-7 лет

- 1.Требования к оборудованию площадок для спортивных игр
- 2.Инвентарь для спортивных игр детей дошкольного возраста
- 3.Профилактика травматизма

### **№2.**

1. Зарисовать в тетради спортивную площадку для каждой игры с указанием ее размеров.
- 2.Отличие площадки для детей от общепринятой

Кожухова, Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении»: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2005. – 216с.

## **Вариант 27.**

### **№1.**

Содержание игр с элементами спорта

- 1.Содержание игр с учетом возраста детей
- 2.Цель игры, участники, судейство
- 3.Время и счет игры
- 4.Последовательность обучения элементам игр
- 5.Структура и методика проведения занятий по обучению спортивным играм

## **№2.**

1. Сравнительный анализ подвижной игры и игр с элементами спорта

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476с.

## **Вариант 28.**

### **№1.**

Баскетбол

1. Общеразвивающие и специальные упражнения

2. Обучение технико-тактическим приемам

3. Игры и игровые упражнения

4. Тактика игры

### **№2.**

1. Подобрать игры на освоение техники, разучить их

2. Последовательность освоения элементов

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье.- М .2005г.

## **Вариант 29.**

### **№1.**

Футбол

1. Общеразвивающие и специальные упражнения

2. Упражнения для развития двигательных качеств

3. Практические действия

4. Тактика игры

5. Подвижные игры и игровые упражнения

### **№2.**

1. Подобрать игры и игровые упражнения, разучить их.

## 2. Последовательность освоения элементов

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье.- М .2005г.

### **Вариант 30.**

#### **№1.**

Хоккей с шайбой

- 1.Общеразвивающие и специальные упражнения
- 2.Упражнения для развития двигательных качеств
- 3.Практические приемы
- 4.Катание на коньках, игры на коньках

#### **№2.**

1. Подобрать игры игровые упражнения, разучить (на снежной площадке, на льду)
2. Последовательность освоения элементов

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

### **Вариант 31.**

#### **№1.**

Бадминтон

- 1.Упражнения для развития двигательных качеств
- 2.Обучение практическим приемам
- 3.Игры с воланом без ракетки
- 4.Игры с воланом и ракеткой
5. тактика одиночной игры
- 6.Взаимодействие в парной игре

#### **№2.**



1. Подобрать игры с воланом без ракетки, игры с воланом и ракеткой
2. Последовательность освоения элементов

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

### **Вариант 32.**

#### **№1.**

Настольный теннис

- 1.Общеразвивающие и специальные упражнения
- 2.Обучение практическим приемам
- 3.Игры и игровые упражнения
- 4.Индивидуальная и парная игра

#### **№2.**

1. Подобрать игры и игровые упражнения
2. Последовательность освоения элементов

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365с.

### **Вариант 33.**

#### **№1.**

Городки

- 1.Общеразвивающие и специальные упражнения
- 2.Освоение городошных фигур
- 3.Обучение технико-тактическим приемам
- 4.Тактика игры

#### **№2.**

1. Зарисовать построение фигур, разучить
2. Последовательность освоения фигур

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье.- М .2005г.

### **Вариант 34.**

#### **№1.**

Лыжи. Методика обучения

1. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика
2. Лыжный инвентарь, хранение, уход
3. Обувь, одежда лыжника в соответствии с температурой воздуха
4. Подбор лыж.
5. Последовательность освоения техники ходьбы на лыжах
6. Игры на лыжах

#### **№2.**

1. Продумать приемы профилактики обморожения.
2. Подобрать игры на лыжах для младших и старших дошкольников.
3. Элементы техники, последовательность освоения.

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

### **Вариант 35.**

#### **№1.**

Коньки. Методика обучения

1. Особенности техники бега на коньках
2. Последовательность обучения
3. Профилактика обморожений
4. Игры на коньках

## **№2.**

1. Подобрать игры на коньках для старших дошкольников
2. Элементы техники, последовательность освоения

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

## **Вариант 36.**

### **№1.**

Санки. Методика обучения

- 1.Общая характеристика. Саночный спорт в системе физического воспитания.
- 2.Использование санок в ДОУ
- 3, Методика обучения
- 4.Игры и забавы с санками

### **№2.**

- 1.Определить последовательность обучения.
2. Разработать пути профилактики травматизма.
3. Подобрать игры и забавы с санками для младших и старших дошкольников
4. Техника безопасности. Требования к зимним горкам

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

## **Вариант 37.**

### **№1.**

Игры-забавы

Скольжение по ледяным дорожкам. Методика обучения

- 1.Характеристика, условия и место проведения

2. Организация и методика проведения
3. Правила поведения детей
4. Страховка и предупреждение травм

**№2.**

1. Разучить игры на ледяной дорожке для детей младшего и старшего дошкольного возраста
2. Требования к заливке дорожек

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

**Вариант 38.**

**№1.**

Велосипед. Самокат. Методика обучения

1. Выбор и подготовка мест катания на велосипедах
2. Подбор велосипедов, самокатов
3. Последовательность освоения
4. Индивидуальные, подгрупповые занятия
5. Характеристика игр на велосипедах
6. Знакомство с правилами дорожного движения

**№2.**

1. Определить требования к подбору.
2. Определить последовательность обучения.
3. Подобрать игры.
4. Подбор велосипедов, создание велосипедной дорожки

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

**Вариант 39.**

**№1.**

## Плавание. Методика обучения

1. Задачи и характерные особенности
2. Техника плавания
3. Организация работы по плаванию с детьми
4. Методика проведения учебных занятий по плаванию
5. Облегченные способы плавания

### **№2.**

1. Составить перечень оборудования для занятий плаванием

Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб пособие для сред. пед. учеб заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А.П.Шишкина. - М.: Академия, 1996. – 185с.

## **Вариант 40.**

### **№1.**

Составление конспектов организации и проведения туристических походов на лыжах

1. Структура туристических походов на лыжах
2. Особенности организации и проведения

### **№2.**

1. Составить конспект туристического похода на лыжах на начальном и заключительном этапе обучения детей ходьбе на лыжах.
2. Содержание большого и малого привала.
3. Выбор маршрута

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: просвещение, 1986. – 304с.

## **Вариант 41.**

### **№1.**

## Составление конспектов организации праздника на воде

1. Отбор содержания для занятий в соответствии с возрастом, программным содержанием
2. Последовательность наполнения содержания конспектов

### **№2.**

1. Составить конспект праздника на воде для одной из возрастных групп
2. Структура праздника на воде

Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб пособие для сред. пед. учеб заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А.П.Шишкина. - М.: Академия, 1996. – 185с.

## **Вариант 42.**

### **№1.**

Консультации для родителей

1. Место консультаций в повышении компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей
2. Принципы и структура построения консультаций
3. Грамотность преподнесения теоретического и практического материала

### **№2.**

1. Составить консультацию для родителей.

Кожухова, Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении»: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2005. – 216с.

## **Вариант 43.**

### **№1.**

Особенности обучения физическим упражнениям детей с недостатками развития

1. Проблемы физического воспитания детей с отклонениями в развитии
2. Компенсаторные способности детей с нарушением слуха, зрения
3. Особенности организации и проведения занятий
4. Профилактика травматизма

**№2.**

1. Составить рекомендации для воспитателей по организации занятий с детьми с недостатками развития (слух, зрение)
2. Влияние состояния здоровья на занятия физическими упражнениями

Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3-х ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. – 315с.