Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 15:21:03 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
М.И.Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения		**Заочная форма обучения**	
Курс	**3**	Курс	**2**
Семестр	**5**	Семестр	**4**
Объем в часах всего	**70**	Объем в часах всего	**70**
в т.ч.: лекции	**20**	в т.ч.: лекции	**4**
практические занятия	**44**	практические занятия	**6**
лабораторные занятия		лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**6**	самостоятельная работа	**56**
консультации		консультации	
Экзамен		Экзамен	
Зачет		Зачет	
Зачет с оценкой	**5**	Зачет с оценкой	**4**

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Преподаватель кафедры ТиМ ФК Янченкова С.Л.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 заседания кафедры от 18.04.2023 г.).

Зав.кафедрой ТиМ ФК Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 от 20.04.2023 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**11**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**38**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Подвижные игры» относится к обязательной части общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно - спортивную работу	З.01.01	Значение и место подвижных игр в системе физического воспитания, науке и образовании	У.01.01	Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.	З.01.02	- Основы начального обучения подвижным играм - Систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения)	У.01.02	- Использовать в своей деятельности терминологию подвижных игр - Проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	З.01.03	- Характеристику подвижных игр как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта - Современные технологии обучения и воспитания - Приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	У.01.03	- Проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность - Интегрировать методы и средства информации о требованиях образовательных стандартов - Анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	З.01.05	- Теоретические знания и навыки проведения практических занятий - Методологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - Методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте.	У.01.05	- Применять знания по подвижным играм на практике - Определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; - Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, кон-

					троля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	З.03.01	- Особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений; - Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.	У.03.01	- Устранять причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - Использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний; - Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	З.03.02	- Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом. - Типы уроков подвижных игр и их характеристику	У.03.02	- Организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. - Определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия; - Умеет осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс/семестр	3 курс (5 семестр)	2 курс (4 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	70	70
в т. ч.:		
Лекции	20	4
Практические занятия	44	6
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	6	56
Курсовая работа		
в т.ч. в форме практической подготовки	24	2
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация		4
Форма контроля	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Тема 1 Введение. Основы теории игры.	**Содержание**	1	1	*ПК 1.1* *ПК 1.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02	2	
	Основные понятия о подвижных играх.						
	Социальная сущность игры. Возникновение игры.						
	Игра как средство физического воспитания. Развитие подвижных игр в России.						
	Педагогическое значение подвижных игр: гигиеническое и оздоровительное, образовательное и воспитательное.						
	Классификация подвижных игр.						
	Оборудование мест занятий подвижными играми. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий).						
	Инвентарь для проведения подвижных игр.						
	Причины возникновения травм при занятиях подвижными играми. Профилактика травматизма.						
	Лабораторные работы не предусмотрены						
	Практические занятия						
	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях подвижными играми.						
	Выбор и подготовка мест для проведения подвижных игр.						
	Контрольные работы не предусмотрены						
Тема 2	**Содержание**	**1**	**2**		З.01.03		

Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	Характеристика игровой деятельности. Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Характеристика подвижных игр для подростков. Характеристика подвижных игр для юношей и девушек.			*ПК 1.3* *ПК 1.5*	У.01.03 З.01.05 У.01.05		
	Методика применения подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры.						
	Требования к рассказу и порядок объяснения игры.						
	Педагогический контроль за деятельностью и состоянием занимающихся в процессе подвижной игры.						
	Лабораторные работы не предусмотрены						
	Практические занятия	20					
	Выбор игр в соответствии с задачами урока. Подготовка играющего коллектива. Способы разделения игроков на команды. Способы выбора водящего.	2				4	
	Оформление карточек-схем подвижных игр.						
	Анализ подвижной игры на основе классификации.						
	Контрольные работы не предусмотрены						
Тема 3 Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	**Содержание**	**2**		*ПК 1.2* *ПК 1.5* *ПК 3.2*	З.01.02 У.01.02 З.01.05 У.01.05 З.03.02 У.03.02	2	
	Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры.						
	Методика проведения подвижных игр во внеурочное время. Особенности проведения игр на переменах, в группах продленного дня, на физкультурно-спортивном празднике.						
	Подвижные игры во внешкольной работе с детьми. Особенности проведения игр в оздоровительном лагере. Игры на площадке. Игры на местности.						
	Соревнования по подвижным играм.						
	Подвижные игры в занятиях спортом. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.						
	Использование подвижных игр для развития психических процессов, активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.						

	Лабораторные работы не предусмотрены						
	Практические занятия	22					
	Разбор примерных планов-конспектов уроков физической культуры для разных классов с использованием подвижных игр.						
	Педагогическое наблюдение за игрой, группой, отдельными участниками. Ознакомление со схемой (протоколом) педагогического наблюдения.						
	Разбор примерного положения о соревнованиях по подвижным играм («Веселые старты»).						
	Заполнение протокола проведения соревнований по подвижной игре, итоговой таблицы соревнований «Веселые старты».						
	Подготовка и проведение подвижной игры (по заданию), обсуждение проведения игры в диалоге с сокурсниками и преподавателем.						
	Контрольные работы не предусмотрены						
СРС 1. Написание реферата по теме: • «Отечественные ученые и педагоги об игре». • «Русские народные игры в физическом воспитании школьников». 2. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр (изготовление макетов). 3. Особенности содержания подвижных игр на перемене. 4. Составить программу подвижных перемен на неделю. Разработка и оформление карточек (картотеки) подвижных игр.		6	56	ПК1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК1.5 ПК 3.1 ПК 3.2	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05 З.03.01 У.03.01 З.03.02 У.03.02		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium
- Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1.Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин.— Москва : Альянс, 2019.— 480 с. — ISBN 978-5-00106-241-7.—Текст: Непосредственный

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/458712 (дата обращения: 25.02.2020).

3.3.2. Дополнительная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/458712 (дата обращения: 25.02.2020).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1.http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

3. http://www.sport.ru/ (спортивный портал)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Модуль 1.					
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,45 балла			7	10
Введение. Основы теории игры.	Тестирование	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	Опрос Контрольная работа	3	5
Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	Выполнение практических работ по проведению подвижных игр	З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05	Опрос Контрольная работа	8,5	15
Самостоятельная работа					
Основы теории и методики игры	Составление карточек подвижных игр по темам лекций	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.05 У.01.05	Опрос Контрольная работа	3	5
Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Подготовка доклада, реферата	З.01.01 У.01.01 З.01.03 У.01.03 З.03.01 У.03.01	Реферат, доклад Контрольная работа	8,5	15
Модуль 2.					
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,45 балла			7	10

Теория и методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Выполнение практических работ по проведению подвижных игр	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05 З.03.01 У.03.01 З.03.02 У.03.02	Тестирование Практическая демонстрация полученных навыков Выполнение практических работ по проведению подвижных игр	11,5	20
Самостоятельная работа					
Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	Подготовка доклада, реферата	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05	Составление карточек подвижных игр по темам лекций	3	5
Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Составление карточек подвижных игр по темам лекций	З.01.03 У.01.03 З.01.05 У.01.05 З.03.01 У.03.01 З.03.02 У.03.02	Практическая демонстрация полученных навыков	8,5	15
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1.Происхождение и развитие подвижных игр (определение подвижных игр, история развития подвижных игр).
2.Какую лепту внесли отечественные общественные деятели, педагоги, ученые в становление подвижных игр.
3.Педагогическая характеристика подвижных игр: формы организации подвижных игр, оздоровительное значение, образовательное значение, воспитательное значение.
4.Установить сходства и различия подвижных игр и спортивных игр.
5.Назвать группировки подвижных игр - дать им характеристику.
6.Чем характеризуется урочная и внеурочная форма организации подвижных игр.
7.Методика проведения подвижных игр: требования к подвижным играм, подготовка к игре.
8.Методика проведения подвижных игр: организация играющих (место руководителя при объяснении игры), что входит в предварительный анализ игры.
9.Методика проведения подвижных игр: что включает в себя план изложения подвижной игры, каким способом можно выделить водящих в подвижных играх.
10.Дать краткую физиологическую характеристику для детей младшей возрастной группы (1-3), средней (4-8), старшей (9-11) классов.
11.Каким способом, в подвижных играх, можно распределить на команды, осуществить выбор капитанов, выделить помощников.
12.Как дозируется нагрузка в подвижных играх, что при этом необходимо учитывать.
13.Что входит в судейство, окончание игры, подведение итогов игры (дать характеристику).

14.Методика проведения подвижных игр: «Космонавты»; «Шишки, желуди, орехи»; «Большая эстафета по кругу» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
15.Методика проведения подвижных игр: «Белые медведи; «Погрузка арбузов; «Лиса и куры» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
16.Методика проведения подвижных игр: «Волки во рву; «Гонка мячей в колоннах; «Удочка» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
17.Методика проведения подвижных игр: «Вызов номеров»; «К своим флажкам»; «День и ночь» (Определить: для какого класса, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
18.Методика проведения подвижных игр: «Два мороза»; «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»; «Метко в цель» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
19.Методика проведения подвижных игр: «Выставка картин»; «Эстафета с палками и прыжками»; «Колесо» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).
20.Методика проведения подвижных игр: «Петушиный бой»; «Бег командами»; «Встречная эстафета» (Определить: для какого класса игра, характер подвижности, какие качества воспитывает данная игра).

Критерии оценки:
- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент дает правильный, «развернутый» ответ, оперирует правильными понятиями;
- оценка «хорошо», если студент дает правильный ответ, но путается в понятиях;
- оценка «удовлетворительно», если студент не может точно сформулировать ответ и делает ошибки;
- оценка «неудовлетворительно», студент допускает грубые ошибки или не может ответить на поставленный вопрос;

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Комплект тестов

Тест №1

1. В каком году "изобретен" баскетбол?
A) 1891г.
B) 1895г.
C) 1890г.
D) 1900г.
E) 1992г.
2. Укажите первого чемпиона мира по баскетболу среди женских команд?
A) Бразилия;
B) США;

C) СССР;

D) Италия;

E) Австралия.

3. Укажите, кто из спортивных организаций имеет право присвоить КМС и 1 –й спортивный разряд по баскетболу?

A) Республиканская федерация по баскетболу;

B) Районный или городской отдел по физической культуре и спорту;

C) Областное управление по физической культуре и спорту;

D) Областная федерация по баскетболу;

E) Республиканское министерство по спорту.

4. Укажите, какие задачи решаются в процессе обучения?

A) обучающие, трудовые, эстетические;

B) игровые, соревновательные;

C) учебно-тренировочные;

D) образовательные; воспитательные; оздоровительные;

E) учебные; соревновательные; воспитательные.

5. Весь процесс обучения двигательным действиям в баскетболе включает в себя …, которые отличаются друг от друга как частями задачами, так и особенностями методики:

Вставка – ответ: A) пять этапов;

B) шесть этапов;

C) четыре этапа;

D) три этапа;

E) два этапа.

6. Из практических методов спортивной тренировки в баскетболе применяются:

A) словесный и наглядный;

B) методы срочной информации;

C) дидактические;

D) учебные и соревновательные;

E) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

7. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировки относятся:

A) методы преимущественно направлены на усвоение спортивной техники, и методы направленные преимущественно на воспитание физических качеств;

B) методы стандартно-интервального упражнения;

C) методы сопряженного воздействия;

D) интервальный и непрерывный методы;

E) расчленно-конструктивные методы.

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

A) преподаванием;

B) методикой обучения;

C) физической культурой;

D) физическим образованием;

E) физическим воспитанием.

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

A) принцип научности;

B) принцип сознательности и активности;

C) принцип доступности и индивидуализации;

D) принцип связи теории с практикой;

E) принцип цикличности.

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

A) физической подготовкой;

B) физическим совершенством;

C) спортивной тренировкой;

D) спортсовершенством;

E) нагрузкой.

11. Средствами технической подготовки спортсмена является:

A) общеподготовительные упражнения;

B) специально подготовленные и общеразвивающие упражнения;

C) соревновательные и игровые упражнения;

D) общеподготовительные, специально подготовленные и соревновательные упражнения;

E) общеразвивающие, специальные и восстановительные упражнения.

12. Укажите способы бега, которые применяют баскетболисты на площадке:

A) бег по прямой, рывок, бег с изменением направления;

B) равномерный бег, рывок, бег по прямой;

C) переменный бег, бег с изменением направления;

D) непрерывный бег;

E) равномерный, интервальный, переменный.

13. Прием, который выполняется толчком одной нагой и толчком двумя ногами, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега называются:

A) прыжок с места;

B) прыжок с разбега;

C) прыжок вверх с места;

D) прыжок вверх вперед;

E) прыжок в высоту.

14. Лучшим средством для освобождения от противника и выхода на свободное место является:

A) ускорение;

B) бег с места;

C) рывок;

D) скоростной бег;

E) бег по прямой.

15. Наиболее распространенным способом атаки кольца с места, со средних и дальних дистанций является:

A) бросок двумя руками от груди;

B) бросок двумя руками от головы;

C) бросок двумя руками снизу;

D) бросок одной рукой от плеча;

E) бросок одной рукой сверху.

16. По характеру передвижения игрока, передача мяча осуществляется:

A) сверху, снизу, сбоку;

B) с места в прыжке, в движении;

C) в сочетании с другими приемами игры;

D) в зависимости от расположения игроков на площадке;

E) с места, в движении, в прыжке.

17. Укажите, что означает условное обозначение : 

A) бросок по корзине;

B) движение мяча;

C) ведение мяча;

D) передача мяча;

E) постановка заслона.

18. Взаимодействие трех игроков в защите при выполнении штрафного броска:

A) обеспечить взаимодействие между игроками;

B) образование треугольника отскока;

C) подстраховка;

D) препятствовать;

E) все выше перечисленное.

19. В позиционном нападении, при выборе системы "без центрового игрока" или пять невысоких игроков, команда может применять подвижную систему с расстановкой:

A) 1-2-2; 3-2;

B) 1-3-1;

C) 2-3; 2-2-1;

D) 1-4-1;

E) 2-4; 4-1.

20. Защита основана на одновременном использовании принципов личной и зонной защиты, называется:

A) активная защита;

B) зонный прессинг;

C) прессинг;

D) смешанная защита;

E) личная защита.

21. В какой последовательности ведется обучение броскам в корзину?

A) с близкой дистанции;

B) штрафные броски;

C) средние и дальние броски;

D) Добивание;

E) все перечисленное.

22. Подготовительный период направлен на:

A) восстановление физического потенциала;

B) восстановление психического состояния спортсмена;

C) становления спортивной формы;

D) стабилизацию спортивной формы;

E) соревнование различных сторон подготовленности.

23. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

A) объективный, комплексный;

B) педагогический, медицинский;

C) технический, тактический;

D) оперативный, текущий, этапный;

E) предварительный, текущий, оперативный.

24. При обучении поворотам на месте необходимо следить за:

A) выполнением первого шага;

B) правильным положением опорной ноги;

C) правильным положением ног и равномерном распределением ОЦТ;

D) сгибанием ног и правильном положением ног;

E) все выше перечисленное.

25. При обучении взаимодействия двух игроков сначала изучается:

A) передай мяч и выходи;

B) выход на свободное место;

C) наведение;

D) групповой отбор мяча;

E) пересечение.

26. В спортивной тренировке специально-тактическая подготовка направлена на:

A) формирование новых сложных умений и навыков;

B) овладение тактических упражнений, используемых в облегченных условиях;

C) выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений;

D) овладение тактических приемов в спортивных соревнованиях;

E) овладения знаниями и тактическими действиями, необходимых для успешного выступления в конкретных соревнованиях.

27.Выполнения серий упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха, называется:

A) непрерывный метод;

B) интервальный метод;

C) щадящий метод;

D) варьирующий метод;

E) интенсивный метод.

28. Прессинг – это:

A) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим ошибкам;

B) переход к быстрым действиям для овладения ситуации на площадке;

C) защитные действия команды с целью быстрого овладения мяча и завершения атаки;

D) плотно отсекаемые игроки на площадке;

E) все выше перечисленное.

29. Выберите из выше перечисленных основную форму организации занятий в ДЮСШ:

A) оздоровительное мероприятие;

B) спортивное занятие;

C) учебно-тренировочное занятие;

D) методическое занятие;

E) урок-тренировка.

30. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы называется:

A) положения о соревнованиях;

B) календарь соревнований;

C) правила соревнований;

D) нормативно-квалификационные документы;

E) все выше перечисленное.

Тест № 2

1. Где и когда были изданы первые официальные правила игры в баскетбол?

A) Канада, 1894г.

B) США, 1894г.

C) Мексика, 1898г.

D) Португалия, 1900г.

E) Аргентина, 1902г.

2. Чемпионат мира по баскетболу проводится:

A) один раз в четыре года;

B) ежегодно;

C) после проведения Олимпийских игр;

D) один раз в три года;

E) один раз в два года.

3. Критерием специальной подготовленности баскетболиста, уровня его спортивного мастерства является:

A) спортивная квалификация;

B) спортивные требования;

C) спортивные показатели;

D) спортивный разряд;

E) спортивные нормативы.

4. Спортивная техника и тактика в баскетболе является предметом:

A) изучения;

B) учения;

C) преподавания;

D) совершенствования;

E) обучения.

5. Укажите, на какие этапы делится процесс обучения в баскетболе:

A) знакомства, разучивания и совершенствования приема;

B) ознакомления, последовательного разучивания, закрепления;

C) начальное разучивание, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования;

D) на создание предпосылок, разучивания и получения навыков;

E) ознакомление, закрепления и совершенствования.

6. В каких видах спорта, баскетбол как эффективное средство применяется в тренировках спортсменов:

A) во всех видах спорта;

B) в сложно-координационных видах спорта;

C) статических видах спорта;

D) циклических видах спорта;

E) ациклических видах спорта.

7. В процессе спортивной тренировки, для решения конкретных задач, связанные с обучением техники используются две большие группы методов. Укажите эти группы методов.

A) специфические методы;

B) общепедагогические и практические методы;

C) дидактические методы;

D) методы строго регламентированного упражнения;

E) непрерывные методы.

8. Метод целостно-конструктивного упражнения – это:

A) когда каждое упражнение направлено на совершенствование техники движения;

B) когда он является связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;

C) когда техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре, без расчленения на отдельные части;

D) когда он определяет строгую организацию занятий физическими упражнениями;

E) когда техника совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

9. Какой из принципов нацеливает, прежде всего на осмысленное отношение и устойчивый интерес у занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности:

A) принцип наглядности;

B) принцип доступности;

C) принцип постепенности;

D) принцип сознательности и активности;

E) принцип непрерывности.

10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

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

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

C) путь достижения (реализации) цели и задачи спортивной тренировки;

D) наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса;

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

11. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных достижений, называется:

A) тактической подготовкой;

B) соревновательной подготовкой;

C) физической подготовкой;

D) технической подготовкой;

E) спортивной подготовкой.

12. Резкое, неожиданное для противника, увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется:

A) ускорение;

B) бег по прямой;

C) бег с изменением направления;

D) скоростной бег;

E) рывок.

13. Прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия, называется:

A) передача

B) перехват;

C) ловля;

D) выбивание;

E) отбивание.

14. Взаимодействие двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи, называется:

A) комбинированные действия;

B) системой игры;

C) способом ведения игры;

D) групповое действие;

E) формой ведения игры.

15. Техника ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе:

A) игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены);

B) кисти с расправленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены;

C) игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука отводится назад, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами;

D) прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами;

E) замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища.

16. В настоящее время квалифицированная баскетбольная команда за игру производит бросков в корзину до:

A) 40-50 бросков;

B) 65-70 бросков;

C) 65-80 бросков;

D) 70-80 бросков;

E) 75-90 бросков.

17. Укажите приемы техники овладения мячом и противодействия в защите:

A) захваты, отбивание, накрывание, перехват, вырывание;

B) выбивание, захваты, отталкивание, перехват, взятие отскока;

C) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока;

D) выбивание, накрывание, отталкивание, блокирование;

E) владение, ведение, ловля, передачи, броски.

18. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее:

A) совершенствование различных сторон подготовленности;

B) интегральную подготовку;

C) подготовку к основным соревнованиям и к самим соревнованиям;

D) выше перечисленное;

E) общую и специальную физическую подготовку.

19. Организация действий игроков, в которой предопределены функции каждого игрока и соответственно функциям обусловлена расстановка игроков на площадке, называется:

A) способ ведения игры;

B) комбинацией;

C) тактикой игры;

D) формой ведения игры;

E) системой игры.

20. Действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу соперника в желаемую точку, называется:

A) игровое действие;

B) наведение;

C) игровой прием;

D) заслоны;

E) переключение.

21. Скрестный выход (ход) – это:

A) взаимодействие трех игроков, при этом игрок с мячом своим выходом угрожает корзине соперника;

B) пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от щита соперника;

C) пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от центрового, стоящего спиной к щиту соперника;

D) пересечение трех игроков перед зоной соперников;

E) передача мяча с фланга на фланг с постановкой заслона на противоположной стороне.

22. В условиях единоборства с защитником игрок с мячом должен руководствоваться одним из правил, укажите это правило:

A) начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой ноги защитника;

B) анализировать развития игровой ситуации;

C) создавать выгодные условия для единоборства с соперником;

D) быть готовым в момент броска занимать выгодную позицию;

E) держать защитника в состоянии постоянного напряжения.

23.Действия нападающей команды строятся на основе тактических систем ведения игры, укажите эти системы:

A) стремительное нападение;

B) стремительное нападение, позиционное нападение;

C) позиционное нападение;

D) быстрый прорыв;

E) эшелонированное нападение.

24. Обучение передачам мяча начинается со способов:

A) двумя руками от плеча;

B) одной рукой от плеча;

C) одной рукой сверху и двумя руками от головы;

D) двумя руками из-за головы;

E) двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

25. В каком порядке изучаются взаимодействия трех игроков:

A) волна, треугольник, тройка, восьмерка;

B) треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход;

C) передай мяч и выходи, волна треугольник, тройка;

D) заслон, волна, треугольник, тройка, восьмерка;

E) тройка, треугольник, скрестный выход.

26. В сфере спортивной тренировки тренерами – преподавателями разрабатывается вся документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

A) государственной программы, учебного плана;

B) годового план-графика, учебного плана;

C) учебного плана, поурочного плана;

D) рабочего плана, плана-конспекта;

E) учебного плана, учебной программы, графика прохождения учебного процесса.

27. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена, называется:

A) итоговый контроль;

B) этапный контроль;

C) текущий контроль;

D) комплексный контроль;

E) оперативный контроль.

28. Длительность переходного периода колеблется:

A) от 1 до 3 недель;

B) от 2 до 5 недель;

C) от 3 до 6 недель;

D) от 3 до 7 недель;

E) свыше 6 недель.

29. Что является мерилом выносливости у баскетболиста?

A) максимальное потребление кислорода;

B) общая выносливость;

C) время, в течении которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;

D) порог аэробного обмена;

E) коэффициент выносливости.

30. Самой активной системы защиты является:

A) система зонной защиты;

B) система личной защиты;

C) концентрированная защита;

D) система личного прессинга;
E) позиционная защита.

Тест №3

1. Укажите, кто является изобретателем игры в баскетбол?
A) Л.Гулик
B) Б.Коузи
C) Д.Нейсмит
D) Ф.Пауэр
E) Л.Конти

2. Когда состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд?
A) 1935г.
B) 1930г.
C) 1933г.
D) 1936г.
E) 1937г.

3. Основой системы нормальных оценок результатов спортивной подготовки в баскетболе является:
A) разрядные требования;
B) разрядные нормы;
C) технические нормативы;
D) спортивная квалификация спортсмена;
E) единая спортивная квалификация.

4. Целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи, называется:
A) двигательное умение;
B) двигательное действие;
C) техническим приемом;
D) тактическое действие;
E) техникой игры.

5. Обучение двигательным действиям в баскетболе начинается с:
A) непосредственного разучивания двигательного действия;
B) разучивания двигательного действия по частям;
C) формирования у занимающихся основы движения;
D) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
E) методов строго регламентированного упражнения.

6. Критерием оценки уровня спортивного мастерства команды является:
A) занятое место в соревнованиях или турнирное положение;
B) спортивный результат;
C) планирование учебно-тренировочного процесса;
D) спортивные разряды;
E) классификация команды.

7. Расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы и элементы с поочередным разучиванием и последующим соединением в единое целое, этот метод называется:
A) целостно-конструктивный метод;
B) рассчленно-конструктивный метод;
C) сопряженный метод;
D) стандартно-непрерывный метод;
E) стандартно-интервальный метод.

8. Укажите, на каком этапе разучивания двигательного действия появляются наиболее типичны ошибки, имеющие массовый характер:

A) на этапе углубленного разучивания;

B) в середине этапа начального обучения;

C) на этапе закрепления;

D) на этапе совершенствования;

E) на этапе начального разучивания.

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

A) принцип научности;

B) принцип доступности и индивидуализации;

C) принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий;

D) принцип непрерывности;

E) принцип постепенности.

10. В спортивной тренировке под термином "метод" следует понимать:

A) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

B) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

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

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

E) повторное выполнение упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

11. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов действий в сложных условиях являются:

A) основным показателем стабильность и уровнем технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта;

B) спортивной формой спортсмена в избранном виде спорта;

C) уровнем подготовленности;

D) уровнем тренированности;

E) показатель спортивного мастерства.

12. В соответствии игровой ситуации баскетболист использует внезапные остановки. Укажите способы остановок:

A) прыжком и бегом;

B) двумя шагами;

C) прыжком и двумя шагами;

D) большим шагом;

E) прыжком и шагом.

13. Наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом является:

A) передача мяча одной рукой сверху или от головы;

B) передача мяча одной рукой от плеча;

C) передача мяча одной рукой от пола;

D) передача мяча двумя руками от головы;

E) передача мяча двумя руками от груди.

14. Ходьба в баскетболе применяется для:

A) перемены темпа движения для кратковременного отдыха;

B) смены позиции, снижение интенсивности игровых действий;

C) снятие напряжения игровых действий и усыпления бдительности соперника;

D) наблюдения за перемещением игроков и мяча;

E) смены позиций в коротких паузах, снижение интенсивности игровых действий, смены темпа в сочетании с бегом;

15. На сколько фаз делится ловля мяча двумя руками:

A) две;

B) три;

C) четыре;

D) одну – две;

E) пять.

16. Злоупотреблением ведением ведет к:

A) снижению быстроты контратак и нарушению коллективной игры команды;

B) быстрому отбору мяча;

C) потери ориентировки на площадке;

D) потери зрительного контроля над мячом;

E) нарушении ритма ведения.

17. прием, который выполняется толчком двумя ногами из положения основной стойки баскетболиста, называется:

A) прыжок с разбега;

B) прыжок с места;

C) прыжок в длину;

D) прыжок вверх – вперед;

E) прыжок в высоту.

18. групповые действия в баскетболе – это:

A) взаимодействия игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи;

B) рациональные действия игроков, применяемые или в борьбе с соперником;

C) взаимодействие двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи;

D) взаимодействия между группами игроков или всеми игроками;

E) согласованные действия игроков, направленные на создание результативной атаки корзины.

19. Укажите основные действия игрока без мяча:

A) отрыв от опекающего игрока и выход на свободное место;

B) выход навстречу партнеру с мячом;

C) выход в сторону от партнера с мячом;

D) круговые движения на свободном месте;

E) действия игрока без мяча и действия с мячом.

20. Способы взаимодействий двух игроков в защите:

A) наведение, пересечение, подстраховка, переключение;

B) подстраховка, переключение, отступание и проскальзывание, групповой отбор мяча;

C) отступание, подстраховка, отбор мяча, пересечение;

D) вырывание, выбивание, накрывание, наведение;

E) групповой отбор мяча, отступание, подстраховка, переключение.

21. Защита, в которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной, называется:

A) личная защита;

B) зонный прессинг;

C) позиционная защита;

D) зонная защита;

E) прессинг.

22. Один из основных принципов игровой деятельности в баскетболе является:

A) согласованные действия игроков;

B) невозможность компромиссного решения;

C) техническая и тактическая подготовка;

D) игровая и соревновательная практика;

E) распределение игроков по функциям.

23.Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении применяют:

A) подстраховку;

B) отступание;

C) проскальзывание;

D) заслон;

E) личную защиту.

24. Укажите варианты концентрированной защиты:

A) смешанная защита;

B) эшелонированная защита;

C) зонный прессинг, личный прессинг;

D) личная защита, зонная защита;

E) командная защита, личная защита.

25. Укажите основные ошибки при выполнении бросков со средних дистанций:

A) несвоевременный вынос мяча в и.п.. несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка (подпрыгивание), несвоевременный выпуск мяча;

B) отсутствие траектории мяча, неустойчивое положение игрока при броске;

C) неправильное отталкивание, выпуск мяча, отсутствие траектории;

D) несогласованные движения рук и ног, отталкивание, траектория, положение игрока;

E) все вышеперечисленное.

26. Укажите, какие виды планирования применяются в спортивной тренировке:

A) перспективное, текущее, индивидуальное;

B) текущее, индивидуальное, командное;

C) оперативное, индивидуальное, текущее;

D) перспективное, текущее, оперативное;

E) вариативное, перспективное, преемственное.

27. Игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований – это:

A) игровая нагрузка;

B) соревновательная нагрузка;

C) спортивные соревнования;

D) спортивный результат;

E) соревновательная деятельность.

28. Основная цель заключительной урока-тренировки является:

A) снижение физиологического возбуждения;

B) регулирование эмоционального состояния;

C) подведение итогов урока-тренировки;

D) стимулирование активности занимающихся;

E) постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

29. Какие документы относятся к оперативному планированию?

A) учебный план, программа;

B) перспективный план, план-конспект;

C) рабочий план, план-конспект, план подготовки отдельным соревнованиям;

D) рабочий учебный план, план подготовки к соревнованиям;

E) программа, учебный план, план-конспект.

30. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Укажите, что конкретно отражено в учебном плане:

A) последовательность прохождения материала, объем часов, длительность занятий, контингент учащихся;

B) программный материал по разделам программы, метод указания, объем часов по каждому разделу;

C) контингент занимающихся, программный материал;

D) последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу;

E) расчет часов на отдельные разделы видов подготовки.

Тест №4

1. Где и когда был организован показательный турнир по баскетболу?

A) Олимпийские игры в Афинах, 1900г;

B) США, 1902г;

C) Канада, 1902г;

D) III Олимпийские игры, Сент-Луисе, 1904г;

E) II Олимпийские игры, Греция, 1900г.

2. Укажите, где находится знаменитый музей "Зал баскетбольной славы":

A) Университете им. Г. Гилл;

B) Спрингфилдский колледж;

C) штат Невада;

D) Канадский университет;

E) Гарвардский университет.

3. Единая спортивная классификация РК устанавливает:

A) единые разрядные нормы по видам спорта;

B) единые разрядные требования по видам спорта;

C) порядок выполнения;

D) разрядные нормы и требования, порядок выполнения и присвоения спортивных званий и разрядов;

E) порядок определения спортивного мастерства спортсмена.

4. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

A) принципами обучения;

B) обучением;

C) профессионально-педагогическим мастерством;

D) спортивно-педагогическим мастерством;

E) теорией или концепцией обучения.

5. Укажите, что относится к общепедагогическим методам обучения:

A) словесный и наглядный;

B) игровой и соревновательный;

C) специфический и соревновательный;

D) учебный и тренировочный;

E) методы строго регламентированного упражнения.

6. Одним из основных условий организации действий команды является распределение функций между игроками. Укажите эти функции:

A) защитник, полусредний, средний игроки;

B) центровой, крайний нападающий, защитник;

C) крайний защитник, полусредний и центровой;

D) центровой, крайний нападающий, игрок передней и задней линии;

E) игроки передней и задней линии.

7. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств в процесс спортивной тренировки выделяют, две основные группы методов. Укажите эти методы:

A) повторный и переменный методы;

B) равномерный и метод до отказа;

C) непрерывный и интервальный методы;

D) соревновательный и игровой методы;

E) сопряженный и круговой методы.

8. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускаются занимающимися:

A) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;

B) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;

C) на этапе совершенствования двигательного действия;

D) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков;

E) на этапе закрепления двигательного действия.

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

A) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

B) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

C) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;

D) каждое упражнение направлено на развитие физических качеств;

E) совершенствуется в условиях, требующих физических усилий.

10. В спортивной тренировке в зависимости от преимущественной направленности специально подготовленные упражнения, подразделяются на:

A) собственные и развивающие упражнения;

B) подводящие и собственные упражнения;

C) подводящие, развивающие и имитационные упражнения;

D) соревновательные и игровые упражнения;

E) восстановительные упражнения.

11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

A) втягивающий, базовый, восстановительный;

B) тренировочный и соревновательный;

C) осенний, зимний, весенний, летний;

D) подготовительный, соревновательный, переходный;

E) подводящий, втягивающий и соревновательный.

12. Укажите, что относится к индивидуальным действиям игрока без мяча:

A) выход для получения мяча;

B) действие направленное на создание благоприятных условий одному из игроков;

C) освобождать пространство для прохождения игрока с мячом;

D) сопровождение игрока;

E) отрыв от опекаемого защитника и выход на свободное место.

13. Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру по команде, называется:

A) передача;

B) вбрасывание;

C) ловля;

D) бросок;

E) финт.

14. Укажите основные приемы передачи мяча одной рукой:

A) с места, в движении, в прыжке;
B) от плеча, сверху, снизу, сбоку;
C) от груди, сверху, снизу;
D) без отскока и с отскоком;
E) с места, от плеча, сверху, сбоку.

15. Укажите способы поворотов, которые использует баскетболист на месте:
A) вокруг своей осевой ноги;
B) повороты влево, вправо;
C) поворот налево, поворот направо;
D) поворот вперед, поворот назад;
E) смешанные повороты.

16. Укажите, что обозначает условное обозначение ● :
A) игрок противоположной команды;
B) игрок нападающей команды;
C) игрок защищающейся команды;
D) тренер-преподаватель;
E) второй тренер-преподаватель.

17. В процессе игры заслоны могут быть:
A) стоячими;
B) подвижными;
C) с сопровождением и без сопровождения;
D) бегущими;
E) неподвижными и подвижными.

18. При опеке центрального игрока, находящегося спиной к корзине, защитник использует стойку, которая называется:
A) с выставленной вперед ногой;
B) спортивную стойку;
C) со ступнями на одной линии или параллельную;
D) рабочую стойку;
E) баскетбольную стойку.

19.При накрывании мяча в момент броска, защитник должен избегать движений:
A) движение рукой или руками сверху вниз;
B) движение рукой снизу вверх;
C) движение рукой сбоку;
D) движение рукой или руками снизу;
E) все выше перечисленное.

20. Для реализации численного преимущества в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника используют взаимодействие, которое называется:
A) тройку;
B) передай мяч и выходи;
C) треугольник;
D) малая восьмерка;
E) пересечение.

21. Укажите, где должен находиться защитник при опеке нападающего в своей зоне:
A) вблизи корзины;
B) в защитной стойке;
C) в непосредственной близости;
D) между нападающим и корзиной;
E) за спиной нападающего.

22. В каких случаях защитникам необходимо использовать переключение, т.е. смену подопечных:

A) при выходе нападающего на удобную позицию для броска;
B) при передачи мяча центовому игроку;
C) при заслоне, наведении, пересечении;
D) после броска мяча в корзину;
E) при групповом отборе мяча.

23. Успех быстрого прорыва определяется:
A) скоростью рывка каждого игрока;
B) быстротой проведения первоначального отрыва;
C) от действий центрового игрока;
D) быстрым овладением мяча;
E) своевременностью первой передачи.

24. В нападении против зонной защиты необходимо применять комбинации в расстановке:
A) 1-3-1; 1-4-1; 2-4;
B) 1-4; 1-5; 2-4;
C) 4-2; 4-1; 3-2;
D) 3-2; 1-2-1-1; 1-3;
E) 2-3; 3-2; 1-3-1.

25. Защита, в которой каждый игрок защищающей команды опекает определенного игрока соперника, называется:
A) личная защита;
B) зонная защита;
C) прессинг;
D) зонный прессинг;
E) смешанная защита.

26. Перспективное планирование – это:
A) планирование на отдельные отрезки года;
B) планирование на ряд лет или олимпийский цикл;
C) планирование на один год;
D) планирование на период;
E) планирование на этап, месяц, неделю.

27. В содержании плана-конспекта УТЗ входит:
A) содержание и средства каждой части занятия, дозировка упражнений, метод указания;
B) задачи занятия, контингент занимающихся, объем часов или длительность занятия, дозировка, метод указания;
C) задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания;
D) цели и задачи занятия по разделам подготовки, контингент занимающихся, дозировка, метод указания;
E) все выше перечисленное.

28. Укажите, какие виды подготовки входят в учебный план по спортивной специализации "баскетбол" для тренировочных групп ДЮСШ:
A) теоретическая, ОФП, техническая подготовка;
B) ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка;
C) техническая, тактическая, интегральная подготовка, судейская практика, экзамены;
D) теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая, тактическая, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, экзамены, контрольные испытания;
E) спортивно-техническая, тактическая, психологическая подготовка, этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

29. Укажите, в какой последовательности осуществляется обучение техники бега:

A) техника бегового шага, техника бега при ускорениях и в защитной стойке;

B) техника бега в защитной стойке, техника бега по дуге;

C) лицом вперед, приставными шагами, спиной назад;

D) техника бега боком, спиной назад, по дуге;

E) техника бегового шага, техника бега при ускорениях и техника бега по дуге.

30.Основными документами учета тренера-преподавателя являются:

A) журнал учета занятий, дневник тренера, дневник спортсмена;

B) учебная программа, учебный план, журнал учета занятий;

C) дневник тренировки, индивидуальный план, протокола соревнований;

D) протокола соревнований, результаты сдачи контрольных испытаний;

E) по усмотрению тренера-преподавателя.

Тест №5

1. Укажите, где и когда состоялся первый Чемпионат Азиатских стран по баскетболу:

A) Япония, 1911г.

B) Китай, 1913г.

C) Индонезия, 1914г.

D) Филиппины, 1919г.

E) Манила, 1913г.

2. В каком году Международный Олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола Олимпийским видом спорта:

A) в 1930 году;

B) в 1932 году;

C) в 1935 году;

D) в 1937 году;

E) в 1936 году.

3. Укажите, что означает ЕСК:

A) единая спортивная классификация;

B) единый спортивный комплекс;

C) единая спортивная команда;

D) единая спортивная книжка;

E) ежегодный спортивный календарь.

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

A) двигательным умением;

B) двигательным навыком;

C) двигательной одаренностью;

D) техническим мастерством;

E) спортивным мастерством.

5. Основным методическим направлением в процессе обучения являются методы строго регламентированного упражнения. Укажите, в чем сущность этих методов:

A) каждое упражнение направленно на закрепление физических усилий;

B) двигательное действие осваивается по программе;

C) упражнение выполняется в строгой последовательности;

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

E) воспитание физических качеств.

6. Методика преподавания баскетбола является частью:

A) системы физического воспитания;

B) методики физического воспитания;

C) основы спортивной тренировки;

D) изучении техники и тактических действий;

E) изучения правильной организации тренировочного процесса.

7. Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой:

A) многократное повторение одной и той же нагрузки;

B) серийное выполнение комплекса упражнений, различных по интенсивности нагрузок;

C) непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности;

D) различные комбинации нагрузок и отдыха;

E) выполнение каждого упражнения в строго заданной форме.

8. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

A) общесоциальные и общепедагогические принципы;

B) общеметодические принципы;

C) специфические принципы;

D) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы;

E) общедоступные принципы.

9. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

A) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания;

B) от 3 до 5 месяцев;

C) 1 год;

D) 2-3 года;

E) 4 года.

10. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта, такие упражнения, называются:

A) физические упражнения;

B) специально подготовительные упражнения;

C) подготовительные упражнения;

D) соревновательные упражнения;

E) избранные соревновательные упражнения.

11. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

A) наивысший спортивный результат, достигнутый оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

B) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

C) уровень развития физических качеств;

D) уровень здоровья спортсмена;

E) стабильность механики спортсмена.

12. Какие способы бега применяются в процессе игры в баскетбол:

A) бег по кривой, с изменением скорости и направления;

B) бег из различных стартовых положений;

C) бег по площадке на прямых и согнутых ногах;

D) бег с равномерной скоростью;

E) бег из различных стартовых положений, рывок, бег с изменением направления.

13. Укажите, как выполняется техника передачи мяча двумя руками сверху в подготовительной фазе:

A) руки с мячом отводят за голову, мяч лежит на правой руке, игрок поворачивается в сторону замаха;

B) игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит мяч за голову;

C) игрок расслабленно заносит мяч перед головой, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах;

D) руки с мячом отводят назад, ноги при выполнении слегка сгибаются;

E) кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены.

14. Укажите способы ловли мяча двумя руками:

A) на уровне головы, высокого мяча, низкого мяча;

B) на месте, в движении, в прыжке;

C) на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, с полуотскока;

D) на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося мяча, с полуотскока;

E) на уровне головы, высокого и низкого мяча, катящегося мяча, бокового мяча.

15. Параллельная стойка или стойка со ступнями на одной линии применяется при:

A) опеке нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции;

B) опеке центрального игрока, находящегося спиной к щиту;

C) опеке нападающего выполняющий ускорение;

D) постоянной смене исходного положения нападающего;

E) опеке нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции и центрального игрока, находящегося спиной к щиту.

16. Укажите основные действия игрока с мячом:

A) игрок может применить: передачу, ведение, бросок в корзину и сочетание других приемов;

B) игрок может выйти на свободное место, выбирать позицию, освобождать пространство партнеру, бороться за отскок мяча;

C) игрок может перемещаться, выполнять броски, ведение, применять другие приемы;

D) игрок может выполнить передачу, освободить пространство для партнера, выполнить бросок в корзину и бороться за отскок мяча;

E) отрыв от опекающего игрока, выход на свободное место, получить мяч.

17. Укажите, что означает условное обозначение ○ в баскетболе:

A) игрок защищающей команды;

B) тренер-преподаватель;

C) игрок нападающей команды;

D) круговое движение игрока по кругу;

E) ведение мяча по кругу.

18. Укажите варианты выхода игрока на свободное место:

A) круговой выход;

B) S – образный выход;

C) V – образный выход;

D) выход с петлей в углу площадки;

E) все выше перечисленное.

19. Игрок, который становится вблизи защитника, чтобы перегородить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного, то такое действие называется:

A) преграда;

B) заслон;

C) защитная стойка;

D) блокировка;

E) обход.

20. "Тройка" – это:

A) групповое взаимодействие, основанное на сочетании последовательного пересечении трех игроков;

B) пересечение двух игроков и использованием ведения мяча;

C) взаимодействие трех игроков в последовательных взаимных пересечениях без мяча;

D) взаимодействие трех игроков в треугольнике, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения;

E) комбинация, основанная на взаимодействиях трех игроков.

21. Укажите, какие действия должен осуществлять защитник при опеке нападающего игрока с мячом:

A) не дать нападающему выполнить бросок по кольцу;

B) не допустить прохода к щиту;

C) не дать осуществить передачу мяча в направлении центрового;

D) препятствовать выполнению броска, прохода к щиту, выполнению передачи мяча центровому, пытаться овладеть мячом;

E) все выше перечисленное.

22. Быстрый прорыв – это:

A) нападение осуществляемое из определенной расстановки игроков;

B) нападение против зонной защиты;

C) быстрое продвижение нападающих к корзине соперника в надежде создать численный перевес и забить мяч в корзину;

D) нападение осуществляемое против прессинга;

E) одна из форм командного взаимодействия.

23. Укажите варианты расстановки игроков в зонной защите:

A) 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 2-2-1; 1-2-2;

B) 1-4-1; 2-3-1; 1-1-2-2;

C) 2-1-2; 1-4-1; 1-1-2-2; 1-5;

D) 1-4; 1-4-1; 2-3-1;

E) 2-3; 3-2; 2-2-1.

24. При обучении поворотам на месте необходимо следить за:

A) правильным сгибанием и расположением ног;

B) правильным положением ног и равномерным распределением общего центра тяжести;

C) правильным распределением общего центра тяжести;

D) правильным положением опорной ноги;

E) правильным выполнением первого шага.

25. Текущее планирование – это:

A) планирование на период соревнований;

B) планирование на отдельные сроки;

C) планирование на период;

D) планирование на один год;

E) планирование на олимпийский цикл.

26. Укажите, что определяет рабочий план:

A) содержание занятий на период;

B) последовательность изучения теоретического раздела;

C) содержание занятий на учебно-тренировочный цикл или календарный срок;

D) содержание занятий;

E) методику обучения и совершенствование.

27. Укажите общую продолжительность разминки УТЗ:

A) 5-10 минут;

B) 6-12 минут;

C) 10-15 минут;

D) 15-20 минут;

E) 12-20 минут.

28. На этапе начального разучивания технического приема наиболее типичным (т.е. имеющий массовый характер) из ошибок является:

A) высокая степень автоматизации и координации движений;

B) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями;

C) непроизвольная напряженность мускулатуры у занимающихся и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);

D) стабильность, слитность, надежность исполнения занимающимися технического приема;

E) нестабильность выполнения технического приема.

29. В спортивной тренировке обще подготовительные упражнения являются средствами:

A) достижения высокого результата;

B) общей подготовки спортсмена;

C) физического совершенства;

D) физической подготовки;

E) технической подготовки.

30. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

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

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

C) высшее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена, осуществляемой в определенном порядке режима;

D) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;

E) все выше перечисленное.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

Комплект практических заданий

Подвижные игры в школьном уроке ФК, во внеклассной работе и спортивной тренировке
Виды игровой деятельности, структура игровой деятельности, классификация игровой деятельности. Содержание программного материала, планирование подвижных игр в работе по физическому воспитанию в школе. Роль игрового метода в спортивной практике. Игры в различных видах спорта. Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Подвижные игры как средство диагностики и отбора. Методика применения игровых тестов.
Практическое занятие 1
Игры в режиме учебного дня. Игры для учащихся 1-3-х классов; 4-8-х классов.
Практическое занятие 2
Игры на уроках физической культуры. Игры для учащихся 1-4-х ; 5-11-х классов.
Практическое занятие 3
Игры для развития основных физических качеств. Игры подготовительные для баскетбола, волейбола, футбола, гандбола.
Практическое занятие 4
Методика проведения игр в различных возрастных группах.
Практическое занятие 5
Методика проведения игр в 1-3-х; 4-8-х; 9-11-х классах школы.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент дает правильный, «развернутый» ответ, оперирует правильными понятиями;
- оценка «хорошо», если студент дает правильный ответ, но путается в понятиях;
- оценка «удовлетворительно», если студент не может точно сформулировать ответ и делает ошибки;
- оценка «неудовлетворительно», студент допускает грубые ошибки или не может ответить на поставленный вопрос;

Тематика рефератов

1. Отечественные ученые и педагоги об игре.
2. Русские народные игры в физическом воспитании школьников.
3. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр (изготовление макетов).
4. Особенности содержания подвижных игр на перемене.
5. Составить программу подвижных перемен на неделю.
6. Разработка и оформление карточек (картотеки) подвижных игр.
7. Отечественные ученые и педагоги о подвижных играх.
8. Характеристика подвижных игр детей различных возрастных групп.
9. Подвижные игры как средство ФВ.
10. Игры на местности и их воспитательное значение.
11. Особенности организации и проведения игр на открытом воздухе в осенне-зимний период.
12. Влияние игр на воспитание физических качеств.
13. Роль игр при обучении новым двигательным навыкам.
14. Использование подвижных игр для технической подготовки спортсменов.
15. Использование подвижных игр для тактической подготовки спортсменов.
16. Использование подвижных игр для психологической подготовки спортсменов.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если работа сделана самостоятельно, использовано несколько источников информации, представлена презентация, студент владеет информацией, может ответить на вопросы по теме, работа оформлена по правилам;
- оценка «хорошо» если работа сделана самостоятельно, использовано мало источников информации, представлена презентация, студент теряется при докладе, не может ответить на все вопросы по теме, есть недочеты в оформлении;
- оценка «удовлетворительно» использован только один источник информации, не представлена презентация, студент может ответить на часть вопросов, есть ошибки в оформлении;
- оценка «неудовлетворительно» студент не владеет информацией, не может ответить на вопросы по теме, работа не оформлена.

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Теория и методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Основы теории игры	Тестирование	2
	Методика проведения подвижных игр во внеурочное время. Особенности проведения игр на переменах, в группах продленного дня, на физкультурно-спортивном празднике.	Составление карточек подвижных игр по темам лекций	2
	Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	Подготовка доклада, реферата	2
Всего			6

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Введение. Основы теории игры.	Основные понятия о подвижных играх. Социальная сущность игры. Возникновение игры.	Устный опрос Тестирование	4
	Педагогическое значение подвижных игр: гигиеническое и оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация подвижных игр. Оборудование мест занятий подвижными играми. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий).	Разбор конспекта урока по подвижным играм. Составление плана-конспекта урока по подвижным играм по индивидуальным заданиям.	4
	Причины возникновения травм при занятиях подвижными играми. Профилактика травматизма.	Проведение студентами инструктажа по	4

		технике безопасности на занятиях подвижными играми. Тестирование	
	Оборудование мест занятий подвижными играми. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий). Инвентарь для проведения подвижных игр.	Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр (изготовление макетов).	4
Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению.	Характеристика игровой деятельности. Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Характеристика подвижных игр для подростков. Характеристика подвижных игр для юношей и девушек.	Выбор игр в соответствии с задачами урока. Подготовка играющего коллектива.	6
	Методика применения подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры.	Разработка конспектов учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение подвижных игр Практический показ полученных знаний и навыков	6
Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры. Методика проведения подвижных игр во внеурочное время. Особенности проведения игр на переменах, в группах продленного дня, на физкультурно-спортивном празднике.	Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных занятий	6
		Составить программу подвижных перемен на неделю.	6
	Соревнования по подвижным играм. Подвижные игры в занятиях спортом.	Составить положение о соревнованиях по спортивным играм	6
	Развитие физических качеств посредством подвижных игр.	Заполнение протокола проведения соревнований по подвижной игре, итого-	4

		вой таблицы соревнований «Веселые старты».	
	Использование подвижных игр для развития психических процессов, активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.	Подготовка и проведение подвижной игры (по заданию), обсуждение проведения игры в диалоге с сокурсниками и преподавателем.	6
Всего			56

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Основы теории игры	Кейс технологии	Воспитание культуры ЗОЖ
Педагогическая характеристика подвижных игр и требования к их организации и проведению	Мастер классы со спортсменами	Профессиональная мотивация Воспитание культуры ЗОЖ
Методика проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Мастер классы со спортсменами	Профессиональная мотивация
Проведения подвижных игр с занимающимися различных возрастных групп.	Проведение физкультурно – спортивных мероприятий	Профессиональная мотивация Воспитание культуры ЗОЖ

СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ

Интерактивные методы обучения:	**Основные направления программы воспитания:**
– круглый стол (дискуссия, дебаты);	– гражданско-патриотическое и правовое направление
– деловые и ролевые игры;	– духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление
– метод проектов;	– спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление
– дидактическая игра;	– профессионально-трудовое направление
– решение проблемных задач и др.	– студенческое самоуправление
– мозговой штурм;	– научно-образовательное направление
– анализ конкретных ситуаций;	– экологическое направление.
– мастер-классы;	
– тренинг;	
– внеконтексные операции с понятиями;	
– решение проблемных задач и др	