

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного профессионального образования  
Институт развития образования Кировской области  
(ИРО Кировской области)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Ректор КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»

\_\_\_\_\_  
Н.В. Соколова  
«24» 06 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

(повышения квалификации)

**«Методика обучения по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**(раздел «Баскетбол») в школе и построения  
тренировочного процесса в спортивной школе»**

*(в количестве 32 часов)*

Киров 2021

## РАЗДЕЛ 1

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздрава от 26 августа 2010 г. № 761н).

##### 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование, формирование и получение новых компетенций слушателями, необходимых для планирования, организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в общеобразовательных и спортивных школах.

Задачи:

- ознакомить слушателей с нормативно-правовой системой РФ в области физической культуры и спорта, а также с изменениями Федеральных государственных образовательных стандартов;
- совершенствовать систему анализа и планирования при построении учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обучить новым методам и методикам проведения учебных и учебно-тренировочных занятий;
- сформировать профессиональные компетенции учителей физической культуры и тренеров спортивных школ;
- совершенствовать умения проведения очных и дистанционных учебных и учебно-тренировочных занятий.

##### 1.2. Планируемые результаты обучения

*Имеющаяся квалификация* (требования к слушателям): учителя общеобразовательных школ и тренеры спортивных школ.

*Виды деятельности:* методическая, организация и проведение учебно-тренировочного процесса при реализации образовательных программ различного уровня и направленности.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:

№ п/п	Профессиональные компетенции	Уметь	Знать
ПК 01	<p>Организация и проведение учебной, учебно-тренировочной деятельности для обучающихся при освоении учебных предмета «Физическая культура» по общеобразовательным программам, программам ДПО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования;</li> <li>- планировать и проводить учебные занятия с применением ДОТ;</li> <li>- проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения;</li> <li>- создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета выполнению заданий для самостоятельной работы;</li> <li>- проводить объективную оценку знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;</li> <li>- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения в рамках ФГОС среднего общего образования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства об образовании Российской Федерации в сфере среднего общего образования и ДПО;</li> <li>- теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов (спортивного зала), средства обучения и их дидактические возможности;</li> <li>- современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебной, проектной и иной деятельности обучающихся;</li> <li>- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;</li> <li>- рабочую программу и методику обучения по данному предмету.</li> </ul>

**1.3. Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий, очная (с применением ДОТ).

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план (32 часа)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» в рамках ФГОС, в спортивной школе</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1	Нормативно-правовое обеспечение образовательной деятельности ОО. Приоритетные направления развития образовательной системы РФ	1	1	0	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Теоретические основы деятельности педагога и тренера</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
2.1.	Возрастная физиология. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам, дозирование физической нагрузки на уроках и внеурочных занятиях. Усталость, утомление, переутомление. Самоконтроль на занятиях	0	2	0	Тестирование
2.2.	Психологические особенности преподавания предмета «Физическая культура». Мотивация современного школьника к занятиям физической культурой и спортом	0	2	0	
2.3.	Врачебно-гигиеническое обеспечение процесса физического воспитания. Первая медицинская помощь	0	1	0	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Практические основы деятельности педагога и тренера</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	
3.1	Методические особенности проведения учебных занятий по физической культуре. Схема построения учебного занятия	0	0	2	Практическое задание
3.2	Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «баскетбол» в начальной и средней школе	0	0	2	

3.3	Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «баскетбол» в старшей школе	0	0	2	
3.4	Методика проведения тренировочных занятий по баскетболу в рамках дополнительного образования.	0	0	2	
3.5	Организация и проведение спортивной тренировки по баскетболу в группах начальной подготовки спортивной школы	0	0	2	
3.6	Организация и проведение спортивной тренировки по баскетболу в учебно-тренировочных группах	0	0	4	
3.7	Организация спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования	0	0	2	
3.8	Технико-тактические действия в баскетболе. Методы совершенствования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в различных условиях	0	0	2	
3.9	Учебно-методический комплекс по физической культуре	0	0	2	
3.10	Анализ тренировочного занятия	0	0	2	
3.11	Технологическая карта урока и учебно-тренировочного занятия	0	0	2	
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Тестирование
	<b>Всего часов</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	

## 2.2. Рабочая программа

### Раздел 1. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» в рамках ФГОС, в спортивной школе (1 час)

Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение образовательной деятельности ОО. Приоритетные направления развития образовательной системы РФ (1 час).

Приоритетные направления развития образовательной системы РФ. Нормативно-правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность ОО. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Реализация дисциплины «Физическая культура» в рамках ФГОС.

## **Раздел 2. Теоретические основы деятельности педагога и тренера (5 часов).**

Тема 2.1. Возрастная физиология. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам, дозирование физической нагрузки на уроках и внеурочных занятиях. Усталость, утомление, переутомление. Самоконтроль на занятиях (2 часа).

Формирование и развитие основных систем организма: кровообращения, дыхательной, костно-мышечной, выделительной, пищеварительной в различных возрастных периодах. Особенности дозирования физических нагрузок с учетом возрастн – половых особенностей детей и подростков. Уровни контроля за самочувствием занимающихся: визуальный, субъективный, объективный контроль и самоконтроль. Ведения дневника наблюдений за состоянием здоровья спортсмена, получаемой нагрузкой и самочувствием до, во время и после тренировки.

Тема 2.2. Психологические особенности преподавания предмета «Физическая культура». Мотивация современного школьника к занятиям физической культурой и спортом (2 часа).

Психологическая картина развития ребенка. Особенности типов характера и взаимосвязь типа характера с выбранным видом спорта. Соотношение типов характера в ученическом коллективе и команде по избранному виду спорта. Совместимость характера учителя (тренера) и ученика. Система мотивации по Е.П. Ильину. Психология «подражания» и «заражения».

Тема 2.3. Врачебно – гигиеническое обеспечение процесса физического воспитания. Первая медицинская помощь (1 час).

Личная гигиена ребенка, занимающегося физической культурой и спортом. Гигиена одежды и обуви. Заболевания, возникающие в следствии гигиенических нарушений. Травматизм и причины его проявления. Классификация травм. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ушибах и ссадинах, вывихах, переломах, потере сознания.

## **Раздел 3. Практические основы деятельности педагога и тренера (24 часа).**

Тема 3.1. Методические особенности проведения учебных занятий по физической культуре. Схема построения учебного занятия (2 часа).

Основы проведения разминки. Виды разминки. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Их соотношения. Методика и логичность применения. Основная часть занятия. Изучение нового материала. Закрепление и совершенствование изученного материала. Последователь-

ность применения упражнений, исходя из принципов физического воспитания. Заминка. Упражнения на увеличение эластичности мышц. Восстановление дыхания.

Тема 3.2. Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «баскетбол» в начальной и средней школе (2 часа).

Инструктаж по технике безопасности. Основы техники игры в баскетбол. Стойки и перемещения в баскетболе. Правила игры. Баскетбол по упрощенным правилам. Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Игровые действия и взаимодействия игроков. Усвоение нового материала через работу в парах, тройках. Развитие физических качеств баскетболиста.

Тема 3.3. Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «баскетбол» в старшей школе (2 часа).

Инструктаж по технике безопасности. Правила ведения протокола соревнований. Основы техники броска. Технические средства обучения и их роль при освоении раздела «баскетбол». Использование аудиовизуальных средств обучения. Игровой и соревновательный период. Травматизм и его профилактика. Комплексная работа в парах, тройках.

Тема 3.4. Методика проведения тренировочных занятий по баскетболу в рамках дополнительного образования (2 часа).

Отбор в спортивную секцию. Тестирование и виды тестов юных баскетболистов. Психологическая особенность и функционал спортивной тренировки. Функциональная особенность тренировки и отличие ее от урока физической культуры. Нагрузка, способы ее дозирования и контроль за состоянием занимающихся на тренировке. Схема подбора упражнений для освоения, закрепления и совершенствования основных двигательных действий в баскетболе. Командная работа. Развитие физических качеств.

Тема 3.5. Организация и проведение спортивной тренировки по баскетболу в группах начальной подготовки спортивной школы (2 часа).

Отбор в спортивную секцию по антропометрическим данным. Тестирование юных баскетболистов. Сходство и отличие тренировки в спортивной школе с уроками физической культуры в общеобразовательной школе. Методы работы с детскими спортивными командами. Формы проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе. Упражнения для изучения базовых элементов игры в баскетбол. Коэффициенты дозирования нагрузки и восстановление после тренировок. Игра – как ведущая форма проведения спортивной тренировки в группах НП.

Тема 3.6. Организация и проведение спортивной тренировки по баскетболу в учебно-тренировочных группах (4 часа).

Макро, мезо и микроцикл построения тренировочного процесса. Особенности подбора упражнений, исходя из уровня квалификации баскетболистов и поставленных соревновательных задач. Психологическая работа со спортсменами. Особенности работы в женском коллективе. Упражнения для совершенствования техники базовых элементов игры в баскетбол. Техничко-тактические

действия юных баскетболистов. Периоды нагрузки и восстановления. Особенности соревновательного периода.

Тема 3.7. Организация спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования (2 часа).

Переход их любительского спорта в спорт высших достижений. Роль тренера в процессе обучения и воспитания. Конфликты и конфликтология. Мотивация спортсменов к деятельности. Тактическая работа в команде. Подготовительный и соревновательный период. Особенности. Тренерские ошибки. Методология построения спортивной тренировки.

Тема 3.8. Техничко-тактические действия в баскетболе. Методы совершенствования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в различных условиях (2 часа).

Методика проведения спортивных сборов. Специальные беговые упражнения баскетболиста. Работа с большими и максимальными нагрузками. Тактические командные упражнения. Взаимодействие игроков. Фаза перехода из защиты в атаку и наоборот. Страховка. Личная и зонная защита. Расстановка игроков.

Тема 3.9. Учебно-методический комплекс по физической культуре (2 часа).

Содержание учебно-методического комплекса по физической культуре. Анализ ошибок и недочетов при проведении урока по физической культуре на основе видеозаписи. Письменный отчет с указанием предложений по исправлению ошибок.

Тема 3.10. Анализ тренировочного занятия (2 часа).

Анализ ошибок и недочетов при проведении тренировки по волейболу на основе видеозаписи. Письменный отчет с указанием предложений по исправлению ошибок.

Тема 3.11. Технологическая карта урока и учебно-тренировочного занятия (2 часа).

Составление план-конспекта проведения учебного и учебно-тренировочного занятия. Анализ план-конспекта. Заполнение ОМУ. Работа по структуре план-конспекта.

#### **4. Итоговая аттестация (2 часа)**

Итоговая аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования. Слушателю предлагается 50 вопросов. Тестирование проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей и должно, наряду с требованиями к содержанию отдельных дисциплин, учитывать также общие требования к слушателю, предусмотренные профессиональными стандартами и квалификационными характеристиками. Тестирование позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у слушателя для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

### 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разрабатывается за 3 дня до начала курсовой подготовки по образовательной программе в соответствии с утвержденным планом курсовых мероприятий.

## РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Формы контроля	Виды оценочных материалов
Текущий контроль	Зачет по теме	Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет	Практическое задание
Итоговая аттестация	Зачет	Тестирование

## РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ (литература)

#### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Справочная система Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Справочная система Консультант Плюс.
3. ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.
4. ФГОС НОО (утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.

5. ФГОС СОО (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.

6. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816).

#### **Основная:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. КНОРУС, 2019 – 368 с.

2. Демин А.М., Коваль А.В. Методические указания по подготовке и проведению учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий. – М.: Международный юридический институт, 2015. – 64 с.  
<https://lawacademy.ru/docs/Библиотека%20УМУ/Uchebniki/Methodicheskie%20ukazaniya%20po%20podgotovke%20i%20provedeniyu%20ucheb%20zanyatij%20s%20primeneniem%20distancionnyh%20tekhnologij.pdf>

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура – изд. 4-е. – Ростов н\Д.: Феникс, 2018. – 382с.

Электронные ресурсы:

1. YouTube.com
2. Google.com
3. VolleyPlay.com

#### **Дополнительная:**

1. Ильин Е.П. Психология физической культуры и спорта. – М., АКРОН, 2018 – 322 с.

2. Самусев Р.П. Анатомия человека: Учеб. пособие для студентов сред. мед. учеб. заведений / Р.П. Самусев, Ю.М. Селин. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: ООО «Издательство Оникс», 2016 – 576 с.

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

## **4.2 Материально – технические условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий (в т. ч. рабочие места, оборудованные персональными компьютерами с выходом в Интернет);

- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, проектор);
- флип-чарт, магниты, листы ватмана, фломастеры;
- современный браузер (Google Chrome, Opera, Firefox или аналоги);
- техническое обеспечение для работы в системе дистанционного образования: специализированное программное обеспечение, «Zoom», «PRUFF MI» (для использования дистанционных образовательных технологий);
- спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, фишками, волейбольными мячами в количестве 12 шт., мягкими матами, скамейками гимнастическими.

#### **4.3 Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы**

В целях реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий (деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые тренировочные занятия) для формирования и развития общих и профессиональных компетенций слушателей.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия, технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

### **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ дополнительной профессиональной программы**

<b>Результаты освоения программы</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы, методы контроля и оценки</b>
<b>Текущий контроль</b>		
ПК.01	Количество правильных ответов при тестировании	Тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>		
ПК.01	Соответствие ФГОС СПО, соответствие содержания занятия заявленной тематике	Практическое задание
<b>Итоговая аттестация</b>		
ПК.01	Количество правильных ответов при тестировании	Тестирование

## Контрольно-оценочные материалы

### Текущий контроль

#### 5.1. Примерный перечень вопросов для тестирования

##### *Описание проведения процедуры:*

Проводится на интерактивном занятии, примерное время проведения 15 мин.

- 1) В среднем школьном возрасте изменения в дыхательной системе выражены в:
  - А) Быстром пропорциональном росте альвеол, и, как следствие, отсутствием кислородного голодания во время тренировки;
  - Б) Медленном пропорциональном росте альвеол и, как следствие, кислородном голодании во время тренировки;
  - В) Изменения в дыхательной системе не приводят к кислородному голоданию во время тренировки
- 2) Костно-мышечный аппарат старших школьников:
  - А) Развивается пропорционально и не подвержен травмам;
  - Б) Развивается медленно и, как правило, подвержен вывихам и переломам;
  - В) Развивается очень быстро и, как правило, подвержен вывихам и переломам.
- 3) Среди травм в детско – юношеском спорте на 1 месте находятся травмы:
  - А) Органов дыхания;
  - Б) Органов пищеварения;
  - В) Сердечно-сосудистой системы.
- 4) Какой принцип должен быть основополагающим при дозировании физической нагрузки:
  - А) Принцип постепенности;
  - Б) Принцип глубины нагрузки;
  - В) Принцип последовательности.
- 5) Компонентами нагрузки являются:
  - А) Метры и километры;
  - Б) Объем и интенсивность;
  - В) Частота и такт.
- 6) Адекватность полученной нагрузки проще всего измерить по:
  - А) АД;
  - Б) Дыхательной пробе;
  - В) ЧСС.
- 7) Усталость у ребенка проходит в течении:
  - А) 5-10 минут покоя;
  - Б) 15-20 минут покоя;

В) от 30 минут покоя и выше.

8) Утомление выражается в:

А) Снижении эффективности выполнения упражнений;

Б) Потерей сознания;

В) ЧСС больше 180 уд\мин.

9) Переутомление:

А) Проходит через 5-10 минут полного покоя;

Б) Проходит через 15-20 минут активного отдыха;

В) Проходит только при помощи фармакологических препаратов, например, приеме комплекса витаминов.

10) Естественным для организма являются:

А) Усталость и утомление;

Б) Утомление и переутомление;

В) Усталость и переутомление.

### ***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
Количество правильных ответов менее, чем 50%	Не зачтено
Количество правильных ответов 50-70%	Зачтено
Количество правильных ответов 71-94%	
Количество правильных ответов более, чем 95%	

## **Промежуточная аттестация**

### **5.2. Примерный вариант практического задания**

#### ***Описание проведения процедуры:***

Проводится на практическом занятии, время проведения 90 минут.

1) Просмотреть урок по физической культуре, записанный на видео;

2) Проанализировать урок и указать: ошибки и недочеты при проведении;

3) Дать рекомендации по исправлению данных ошибок.

#### ***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы оценок в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
----------	--------

Количество найденных ошибок и недочетов менее, чем 50%	Не зачтено
Количество найденных ошибок и недочетов 50-70%	Зачтено
Количество найденных ошибок и недочетов 71-94%	
Количество найденных ошибок и недочетов более, чем 95%	

## Итоговая аттестация

### 5.3. Примерный вариант вопросов для тестирования

Проводится на интерактивном занятии, примерное время проведения 60 мин.

1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?

1. 1988 г.
2. 1989 г.
3. 1990 г.
4. 1991 г.

2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения

1. 16-летнего возраста;
2. 18-летнего возраста;
3. 14-летнего возраста;
4. 12-летнего возраста.

3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

1. электронного журнала;
2. электронного дневника;
3. электронных форм учебной документации;
4. все ответы верны.

4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной

программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?

1. Да;
2. Нет;
3. В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;
4. Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.

5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?

1. Да
2. Нет
3. В особых случаях, при наличии уважительных причин
4. Да, по согласованию с администрацией учреждения.

6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?

1. Аристотель;
2. Платон;
3. Пифагор;
4. Архимед.

7. Автор педагогической системы, основанной на принципе естественного воспитания»:

- 1) Ж.-Ж.Руссо;
- 2) Платон;
- 3) Ф.Фребель;
- 4) И. Песталоцци.

8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения?

- 1) Ж.-Ж.Руссо
- 2) Дж. Локк
- 3) Я.А.Коменский
- 4) И.Г. Песталоцци

9. Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк?

- а) свобода

- б) принуждение
- в) природосообразность
- г) утилитаризм

10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1. Рим;
- 2. Китай;
- 3. Древняя Греция;
- 4. Италия.

11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- 1. В 906 году до нашей эры;
- 2. В 1201 год;
- 3. В 776 году до нашей эры;
- 4. В 792 году до нашей эры.

12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- 1. В 1894 году в Париже;
- 2. В 1896 году в Лондоне;
- 3. В 1905 году в Греции;
- 4. В 1908 году в Лондоне.

13. Что такое «Олимпийская хартия»?

- 1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- 2. Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
- 3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
- 4. Клятва спортсмена.

14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1. «Дальше, быстрее, больше»;
- 2. «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3. «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4. «Быстрее, сильнее, дальше».

15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

1. Л.П. Матвеев;
2. Г.Г. Бенезе;
3. П.Ф. Лесгафт;
4. Н.А.Семашко.

16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?

1. Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
2. Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;
3. Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика.
4. Создание федераций по видам спорта.

17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

1. Н.Г. Чернышевский;
2. Ян Амос Каменский;
3. П.Ф. Лесгафт;
4. А.В. Луначарский.

18. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1. В 1896 году;
2. В 1911 году;
3. В 1960 году;
4. В 1973 году.

19. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

1. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять;
2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;
4. Строгое выполнение правил соревнований.

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;

3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
4. Физической подготовленностью.

21. Физическими упражнениями принято называть ...

1. многократное повторение двигательных действий;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

1. физической подготовленности человека к жизни;;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

1. Развивающие, коррекционные, специфические.
2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1. Естественные свойства природы;
2. Физическое упражнение;
3. Санитарно-гигиенические факторы;
4. Соревновательная деятельность.

25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

1. Техникой физического упражнения;
2. Двигательным навыком;
3. Двигательным умением;
4. Двигательным «стереотипом».

26. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

1. Детальми техники;
2. Главным звеном техники;
3. Основой техники;
4. Структурой двигательной деятельности.

27. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

1. физическое совершенство человека;
2. физическое развитие человека;
3. физическое состояние человека;
4. физическую форму человека.

28. Что является основным критерием физического совершенства человека?

1. Качество теоретических знаний о физической культуре.
2. Уровень развития физических возможностей.
3. Состояние здоровья.
4. Социализация личности.

29. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1. Функциями физической культуры;
2. Принципами физической культуры;
3. Методами физической культуры;
4. Средствами физической культуры.

30. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1. Физическое образование субъекта;
2. Физическую культуру личности;
3. Физическое развитие индивида;
4. Физическое совершенство человека.

31. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4. Росто-весовые показатели.

32. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

1. Олимпийская хартия;
2. Олимпийский устав;
3. Олимпийская клятва;
4. Правила соревнований.

33. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры.
2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.
3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта.
4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

34. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
2. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
3. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
4. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях.

35. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
3. Способность к рациональной организации времени, собранность;
4. Развитие мышления, логики.

36. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.

37. Что относится к средствам физического воспитания?

1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
4. Солнце, воздух, вода.

38. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

1. Способы организации учебно-воспитательного процесса;
2. Типы уроков;
3. Виды физкультурно-оздоровительной работы;
4. Структура построения занятий.

39. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.
2. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;

3. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
4. Туристические походы.

40. Какова структура урочных форм занятий?

1. Вводная, разминочная, восстановительная части;
2. Подготовительная, основная, заключительная части;
3. Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
4. Вводная, основная, рекреационная.

41. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

1. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;
2. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;
3. Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
4. Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;

42. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

43. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...

1. Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни.
2. Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры.

3. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.
4. Все вышеперечисленное.

44. В чем заключается основная цель массового спорта?

1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;
2. Восстановление физической работоспособности;
3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
4. Увеличение количества занимающихся спортом.

45. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1. Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

46. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
2. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
3. Организация профилактики заболеваний у населения;
4. Повышение иммунной системы организма.

47. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
2. Туризм, охота, рыболовство;
3. Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно-массовые мероприятия;
4. Лечебная физическая культура.

48. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим развитием.

49. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1. Общей физической подготовкой;
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;
4. Общим развитием.

50. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
3. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
Количество правильных ответов менее, чем 50%	Зачтено
Количество правильных ответов 50-70%	
Количество правильных ответов 71-94%	
Количество правильных ответов более, чем 95%	Не зачтено