

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

44.03.01 - Педагогическое образование

Направленность образовательной программы

Физическая культура

Форма обучения

заочная, очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.07.01 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1: Знает способы самообразования и непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы и требований рынка труда. ИУК-6.2: Умеет использовать инструменты и методы тайм-менеджмента при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. ИУК-6.3: Владеет способами планирования и реализации траектории саморазвития и профессионального роста.	ИУК-6.1: Знать сущность, социальную значимость профессиональной деятельности в сфере физической культуры ИУК-6.2: Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях планирования физкультурно-спортивной деятельности и организации собственного досуга ИУК-6.3: Владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений проведения учебных занятий по физической культуре путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	Доклад-презентация Опрос	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том	ИОПК-3.1: Знает психологические и педагогические принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности	ИОПК-3.1: Знать методологию организации и проведения работы по разработке и внедрению индивидуальных программ оздоровления и развития, в том числе при	Задания Проект	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные

числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития. ИОПК-3.2: Умеет выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования. ИОПК-3.3: Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.	наличии особых образовательных потребностей обучающихся ИОПК-3.2: Уметь выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования ИОПК-3.3: Владеть технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, по овладению двигательными действиями, совершенствованию физических и психических качеств, формированию знаний предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования		вопросы
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИОПК-5.1: Знает планируемые результаты обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, современные подходы к контролю и оценке результатов образования, технологии и методы, позволяющие	ИОПК-5.1: Знать основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, применимые в обучении базовым видам физкультурно-спортивной деятельности ИОПК-5.2:	Практическое задание Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы

	проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися / воспитанниками. ИОПК-5.2: Умеет разрабатывать и применять контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретировать результаты контроля и оценивания с целью выявления и коррекции трудностей в обучении. ИОПК-5.3: Владеет современными технологиями организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, педагогической диагностики и коррекции трудностей в обучении.	Уметь использовать современные методики регулирования и контроля функционального состояния организма обучающихся при совершенствовании физических кондиций в процессе физкультурно-спортивной деятельности ИОПК-5.3: Владеть методами наблюдения и контроля физического развития и физической подготовленности, техники выполнения двигательных действий		
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1: Знает психолого-педагогические технологии, способствующие индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся /воспитанников с особыми образовательными потребностями, особенности их использования в профессиональной деятельности. ИОПК-6.2: Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития,	ИОПК-6.1: Знать теоретические и методические (психолого-педагогические, организационно-управленческие) основы обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся ИОПК-6.2: Уметь разрабатывать и реализовывать различные формы занятий с учётом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся	Доклад-презентация Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы

	воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность. ИОПК-6.3: Владеет методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.	ИОПК-6.3: Владеть методами разработки программ индивидуального развития обучающихся; технологиями реализации индивидуальных оздоровительных образовательных программ обучающихся		
ПКР-2: Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса	ИПКР-2.1: Знает основы методики воспитательной работы, виды и приемы современных педагогических технологий. ИПКР-2.2: Умеет определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся / воспитанников. ИПКР-2.3: Владеет современными методиками воспитательной работы с целью вовлечения обучающихся / воспитанников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.	ИПКР-2.1: Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения. Знать психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся ИПКР-2.2: Уметь использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учётом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня и физической и спортивной подготовленности ИПКР-2.3: Владеть техническими элементами базовых видов спорта, а также приемами	Опрос Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы

		объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов		
ПКР-5: Способен конструировать содержание образования и реализовывать образовательный процесс в предметной области в соответствии с требованиями ФГОС соответствующего уровня образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников	ИПКР-5.1: Знает требования ФГОС соответствующего уровня образования к содержанию образования в предметной области, примерные образовательные программы и учебники по преподаваемому предмету, перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса. ИПКР-5.2: Умеет конструировать предметное содержание обучения в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников; разрабатывать рабочие программы на основе примерных образовательных программ. ИПКР-5.3: Владеет навыками конструирования и реализации предметного содержания и его адаптации в соответствии с особенностями обучающихся / воспитанников.	ИПКР-5.1: Знать требования ФГОС начального общего, основного общего, среднего общего образования к содержанию образования в области физической культуры, примерные образовательные программы и учебники по физической культуре. Знать методологию организации и проведения работы по разработке и внедрению индивидуальных программ оздоровления и развития ИПКР-5.2: Уметь использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий ИПКР-5.3: Владеть методами наблюдения и контроля физического развития и физической подготовленности, техники выполнения двигательных действий и адаптации предметного содержания в соответствии с особенностями обучающихся	Практическое задание Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы
ПКР-7: Способен организовывать различные виды деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-	ИПКР-7.1: Знает способы организации различных видов деятельности обучающихся; научно-исследовательский, научно-образовательный, историко-культурный потенциал региона, в котором	ИПКР-7.1: Знать способы организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с учетом потенциала социальной инфраструктуры объектов спорта г. Арзамаса	Опрос Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы

досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразие региона	осуществляется образовательная деятельность. ИПКР-7.2: Умеет использовать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды для реализации образовательной программы. ИПКР-7.3: Владеет технологиями и методиками организации деятельности обучающихся / воспитанников различных видов.	и Нижегородской области ИПКР-7.2: Уметь определять эффективность различных видов физкультурно-спортивной деятельности с использованием апробированных методик ИПКР-7.3: Владеет технологиями и современными методиками регулирования и контроля функционального состояния организма обучающихся при совершенствовании физических кондиций в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	44	44
Часов по учебному плану	1584	1584
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	128	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	184	68
- КСР	12	12
самостоятельная работа	1098	1452
Промежуточная аттестация	162 Экзамен, Зачёт	52 Экзамен, Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические	Всего	

					занятия/лабораторные работы), часы					
	О З Ф О	З Ф О	О З Ф О	З Ф О	О З Ф О	З Ф О	О З Ф О	З Ф О	О З Ф О	З Ф О
Тема 1.Раздел 1. Лыжные гонки: классификация и терминология двигательных действий в лыжных гонках, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах, организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.	172	188	16		22	8	38	8	134	180
Тема 2.Раздел 2. Бадминтон: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка	176	190	16		22	8	38	8	138	182
Тема 3.Раздел 3. Футбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, судейская практика	176	190	16		22	8	38	8	138	182
Тема 4. Раздел 4. Баскетбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка	176	190	16		22	8	38	8	138	182
Тема 5. Раздел 5. Гимнастика: классификация и терминология двигательных действий гимнастики, техника и методика обучения гимнастике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания	174	188	16		22	8	38	8	136	180
Тема 6.Раздел 6. Волейбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка волейболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика	180	192	16		26	10	42	10	138	182
Тема 7.Раздел 7. Плавание (теоретическое освоение): классификация и терминология двигательных действий, техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов, организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.	176	190	16		22	8	38	8	138	182
Тема 8.Раздел 8. Лёгкая атлетика: классификация и терминология упражнений в легкой атлетике, техника и методика обучения в легкой атлетике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания	180	192	16		26	10	42	10	138	182
Аттестация	162	52								
КСР	12	12					12	12		
Итого	1584	1584	128	0	184	68	324	80	1098	1452

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1.Раздел 1. Лыжные гонки: классификация и терминология двигательных действий в лыжных гонках, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах, организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.

Классификация и терминология в лыжных гонках. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация способов передвижения на лыжах.

Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.

Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений.

Тема 2. Раздел 2. Бадминтон: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка

I. Теоретическая подготовка.

1. Вводная лекция.

2. Краткий обзор развития игры в бадминтон. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания молодежи. История возникновения бадминтона. Развитие бадминтона в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по бадминтону в РФ и в мире.

3. Правила игры в бадминтон. Технические и тактические особенности игры, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Гигиена игрока. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям бадминтоном. Оказание первой доврачебной помощи. Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

I. Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры: общеразвивающие, скоростно-силовые упражнения, сюжетно-ролевые задания.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

III. Техническая подготовка. Техника игры (подача, приём, удары «подставка», «смеш», «плоский удар» особенности технической подготовки, техническая оснащенность, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки. Учебные и тренировочные игры.

IV. Тактическая подготовка. Тактика (игра в нападении и защите), тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

V. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности теннисистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Судейская практика: изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

Тема 3. Раздел 3. Футбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, судейская практика

I. Теоретическая подготовка. 1. Вводная лекция, посвящается организационным вопросам. Места занятий, оборудование и инвентарь (футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование- щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.- и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними).

2. Развитие футбола в России и за рубежом (Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях - первенство Европы, мира, олимпийские игры. Всероссийские и международные юношеские соревнования- «Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и

мира. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.)

Правила игры. Организация и проведение соревнований. (Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований). Установка перед играми и разбор проведенных игр (Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств).

II. Общая физическая подготовка.

1. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100м), бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500м), бег на длинные дистанции (5000м), кроссовый бег (от 1000 до 5000м), фартлек (5000м), эстафетный бег (4x100м, 4x400м), прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, метание гранаты, метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра).

2. Гимнастика: общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища, упражнения на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением, упражнение в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления); Упражнения с предметами (упражнения с набивными мячами -поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей; упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания; упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе; упражнения с малыми мячами –броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении); Акробатические упражнения (кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега; длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты, упражнения на батуте).

3. Спортивные и подвижные игры (баскетбол- ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра; подвижные игры и эстафеты – игры с мячом, бегом, прыжками, метанием,

сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов).

III. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

IV. Тактическая подготовка: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с перемены местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

V. Психологическая подготовка

1. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.

2. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности футболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

VI. Судейская практика: изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

Тема 4. Раздел 4. Баскетбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка

I. Теоретическая подготовка.

1. Вводная лекция. 2. Краткий обзор развития игры в баскетбол. История развития и зарождения баскетбола. Становление баскетбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития баскетбола в РФ и за рубежом. Выступления российских баскетболистов на международных соревнованиях.

Характеристика сильнейших национальных команд.

3. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу.

Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.

4. Техника игры в баскетбол. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники баскетбола и тенденции её дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врачебная помощь).

II. Общая физическая подготовка:

Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие подвижности и гибкости занимающихся;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра.

III. Техническая подготовка: техника и техническая подготовка, техническая оснащенность баскетболистов, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки.

IV- V. Тактическая и психологическая подготовки: тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

Тема 5. Раздел 5. Гимнастика: классификация и терминология двигательных действий гимнастики, техника и методика обучения гимнастике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания

Классификация и терминология гимнастики. Строевые упражнения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений, общеразвивающих упражнений. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Терминология гимнастических упражнений.

Техника и методика обучения гимнастике. Определение понятия «техника». Статические положения.

Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости.

Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление.

Реактивные движения. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.

Тема 6. Раздел 6. Волейбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка волейболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика

I. Теоретическая подготовка.

1. Вводная лекция.

2. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и в мире.

3. Правила игры в волейбол. Правила приема и передачи мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре, количество партий, количество в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков их права и обязанности.

4. Правила игры в волейбол. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи

(до врача). Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейский жесты.

II. Общая физическая подготовка

1. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся.

2. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранаты.

3. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.

III. Техническая подготовка: техника и техническая подготовка, техническая оснащенность волейболистов, задачи, средства и методы технической подготовки, обучение технике игры, техническая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе технической подготовки.

IV. Тактическая подготовка: тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите, тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

V. Специальная подготовка волейболистов:

- Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки .

- Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности волейболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Контрольные игры и соревнования. Судейская практика: изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.

Тема 7. Раздел 7. Плавание (теоретическое освоение): классификация и терминология двигательных действий, техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов, организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.

Плавание (теоретическое освоение)

Классификация и терминология. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта.

Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде.

Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов.

Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди.

Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание.

Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди.

Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде».

Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.

Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах.

Документы планирования. Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.

Подвижные игры. Структура курса «Подвижные игры». Подвижные игры как средство физического воспитания. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей. Методика организации и проведения подвижных игр. Методика подготовки,

организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Игровые упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Подвижные игры для детей дошкольного возраста. Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего школьного возраста. Подвижные игры и игровые упражнения для детей среднего школьного возраста. Подвижные игры и игровые упражнения для детей старшего школьного возраста. Подвижные игры на снегу. Подвижные игры для внеурочных форм занятий. Атракционы, соревнования по подвижным играм. Спортивный праздник. Тема 8. Раздел 8. Лёгкая атлетика: классификация и терминология упражнений в легкой атлетике, техника и методика обучения в легкой атлетике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания

Классификация и терминология в легкой атлетике. Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международная терминология ее применение в практической деятельности.

Техника и методика обучения в легкой атлетике. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Типовая схема обучения. Последовательность изучения в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Конспект фрагмента урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очно-заочная форма обучения - 168 ч., заочная форма обучения - 48 ч.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Лыжные гонки, Бадминтон, Футбол, Баскетбол, Гимнастика, Волейбол, Плавание, Лёгкая атлетика" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7748>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7791>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9292>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7727>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7715>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7821>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7831>, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7842>).

Иные учебно-методические материалы: <https://arz.unn.ru/sveden/document/>
https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции УК-6:

Раздел Лыжные гонки

1. Физиологические основы спортивной тренировки лыжников.
2. Общие основы методики тренировки лыжника-гонщика.
3. Планирование спортивной тренировки.
4. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи.
5. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
6. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения и их задачи.
7. Формирование системы знаний, умений, навыков в лыжной подготовке. Оценка и учёт успеваемости занимающихся.
8. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.
9. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.
10. Воспитательная работа тренера-преподавателя в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Раздел Баскетбол

1. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки в баскетболе, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
2. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки,
3. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
4. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
5. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
6. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.
7. Обучение технике и методике перемещения в нападении и защите, повороты, остановки, передачи мяча.
8. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:

Раздел Бадминтон

1. Цели и задачи методики обучения бадминтону в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках высшего профессионального образования. Общая физическая подготовка в бадминтоне.
2. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.

3. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.
4. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.
5. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.
6. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.
7. Основы методики обучения игры в бадминтон.
8. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.
9. Основы техники и методика обучения в бадминтоне.
10. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.
11. Основы тактической подготовки в бадминтоне.
12. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.
13. Тактика одиночной игры.
14. Тактика парной игры.

Раздел Гимнастика

1. Терминология гимнастики.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	более 70% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать более трех цветов, фон и текст оформлены контрастными цветами, при оформлении слайда использованы возможности анимации, анимационные эффекты не отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его удобно было читать, в содержании текста имеются ответы на проблемные вопросы, текст соответствует теме презентации
хорошо	более 60% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде
удовлетворительно	более 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком,

Оценка	Критерии оценивания
	содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой
неудовлетворительно	соблюдены менее 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон не соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-6:

Раздел Лыжные гонки

1. Одновременно двухшажного хода. Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода.
2. Одновременно бесшажного хода. Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода.
3. Одновременно одношажного хода: а) скоростной вариант; б) основной вариант (Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода.
4. Попеременно двухшажного хода. Определение хода. Основные характеристики хода. Фазы цикла хода.
5. Подъёма скользящим шагом. Определение хода. Основные характеристики хода.
6. Одновременного двухшажного конькового хода на равнине, на подъёмах (правосторонний и левосторонний варианты);
7. Одновременного одношажного конькового хода.

Раздел Бадминтон

1. Развитие скоростных качеств на занятиях бадминтоном.
2. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном.
3. Развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном.
4. Развитие выносливости на занятиях бадминтоном.
5. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном.
6. Основы методики обучения игры в бадминтон.
7. Общие методические рекомендации технической подготовки в игре.
8. Основы техники и методика обучения в бадминтоне.
9. Игры и игровые упражнения с элементами бадминтона.
10. Основы тактической подготовки в бадминтоне.
11. Общие закономерности тактической подготовки в бадминтоне.
12. Тактика одиночной игры.
13. Тактика парной игры.

Раздел Гимнастика

1. Методы и средства гимнастики.
2. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.

3. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
4. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Раздел Футбол

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
3. Взаимосвязь видов подготовки.
4. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
5. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов
6. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
7. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу.
8. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающихся при проведении занятий по футболу.
9. Функции игроков в футболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).
10. Обязанности тренера, капитана команды. Определение победителя игры.

Раздел Волейбол

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
3. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
4. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
5. Тактика нападения: комбинации «крест», «волна», «эшелон».
6. Тактика защиты «углом вперед». Тактика защиты «углом назад».

Раздел Плавание

1. Историческая справка о плавании.
2. Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний
3. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием.
4. Организация занятий плаванием, техника спортивных способов плаванием.
5. Методы и этапы обучения плаванию.
6. Практические рекомендации для умеющих плавать.
7. Игры и развлечения на воде.
8. Организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Первая доврачебная помощь пострадавшему во время купания.
10. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Раздел Баскетбол

1. Какие индивидуальные тактические действия использует защитник при игре против нападающего без мяча?
2. Какие упражнения, обучающие разновидностям «держания» нападающего без мяча, вы знаете?
3. Какие организационно-методические указания целесообразны при обучении индивидуальным тактическим действиям защитника при игре против нападающего без мяча?
4. Перечислите основные тактические ошибки защитника при игре против нападающего без мяча в разных позициях и ситуациях.
5. Какие индивидуальные тактические действия присущи игре в защите против нападающего, владеющего мячом?
6. Назовите приемы обучения индивидуальным тактическим действиям защитника против нападающего с мячом.
7. Какой перечень организационно-методических указаний применяют для повышения качества обучения индивидуальным тактическим действиям против нападающего с мячом?
8. Каковы типичные тактические ошибки защитника при опеке нападающего с мячом и при игре против нападающих, имеющих численное превосходство?
9. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех обороняющихся игроков.

10. Какие средства можно применять для обучения тактическим взаимодействиям двух и трех защитников?

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПКР-2:

Раздел Бадминтон

1. Бадминтон характеристика вида спорта
2. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям в бадминтоне
3. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.
4. Технические элементы в бадминтоне
5. Тактические элементы в бадминтоне
6. История возникновения бадминтона в мире
7. История развития бадминтона в России.
8. Бадминтон в олимпийском движении.
9. Техника безопасности на занятиях бадминтоном.
10. Бадминтон в структуре дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего и высшего профессионального образования.

Раздел Гимнастика

1. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
2. Терминология гимнастики.
3. Задачи и методические особенности гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики.

Раздел Волейбол

1. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
2. Организация и судейство соревнований по волейболу
3. Состав и процедура судейства
4. Жесты судей
5. Положение о проведении соревнований по волейболу

Раздел Баскетбол

Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.

Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.

Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.

Какие организационно-методические указания регламентируют действия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передвижений защитника?

Каковы основные ошибки при выполнении защитником разновидностей стоек и передвижений?

Раздел Легкая атлетика

1. Методы и средства легкой атлетики.
2. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики
3. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
4. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.
5. Основные термины в легкой атлетике, требования, международная терминология ее применение в практической деятельности.
6. Техника и методика обучения в легкой атлетике.
7. Бег как естественный способ передвижения человека. Техника бега.
8. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

Раздел Футбол

1. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей учебно-тренировочного занятия (вводной, подготовительной, основной, заключительной).
2. Обучение технике полевого игрока в футболе.
3. Обучение технике вратаря.
4. Футбол в физическом воспитании различных категорий населения.
5. Методика исправления ошибок при обучении.
6. Особенности проведения занятий по футболу в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
7. Особенности подготовки детей различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.
8. История развития футбола в России.
9. Техника вратаря. Классификация.
10. Обучение технике передвижений футболистов.

Раздел Волейбол

1. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
2. Техника нижней прямой подачи.
3. Техника верхней прямой подачи.
4. Техника передачи двумя руками сверху.
5. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
6. Методика обучения технике нижней прямой подачи.
7. Методика обучения технике верхней прямой подачи.
8. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.
9. Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.
10. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
11. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке.
12. Методика обучения приему мяча сверху с последующим падением перекатом на спину, обучения приему мяча двумя, одной рукой снизу с падением перекатом на бедро-спину, грудь.
13. Методика обучения прямому нападающему удару.
14. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).
15. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели

Раздел Баскетбол

1. Какие организационно-методические указания призваны повысить результативность обучения групповым тактическим действиям в нападении?
2. Дайте характеристику существующим системам тактики игры в нападении.
3. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?
4. Какие ошибки характерны при осуществлении разновидностей стремительного нападения: быстрого прорыва, раннего нападения?
5. Как построить процесс обучения командным тактическим действиям позиционного нападения?

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и

Оценка	Критерии оценивания
	по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

Раздел Футбол

Задание: на основе представленной ниже информации и анализа, полученных Вами ранее знаний, умений и навыков составьте для школьников старших классов/ для занимающихся в группах спортивной подготовки задания, позволяющие активизировать мыслительную активность, увеличить интерактивное взаимодействие учителя, тренера, инструктора с занимающимися и повысить качество восприятия учебного теоретического материала. Задания могут быть выполнены в форме кроссворда, ребуса, проблемной ситуации с открытыми вопросами, вопросами, требующими выбора ответа и т.п.

Основные термины и понятия.

Классификация физических упражнений необходима для их упорядоченности и внесения ясности среди специалистов физического воспитания при обозначении каких-либо упражнений и осуществлении профессиональной деятельности.

В основе любой классификации, лежит какой - либо признак:

признак исторически сложившихся систем физического воспитания;

анатомический признак выполняемых упражнений;

признак биомеханической структуры упражнения;

признак физиологических зон мощности, в которых выполняется упражнение;

признак спортивной специализации;

признак преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Передвижения в различных видах спорта происходит в самых разнообразных условиях сложных условиях меняющегося рельефа местности, состояния и микрорельефа, скорости передвижения и ее траектории, все это требует от спортсменов высокого уровня владения всем арсеналом техники.

Достижение высоких спортивных результатов в спорте возможно только при настойчивой круглогодичной работе над техникой в течение ряда лет. Современная техника дает спортсменам возможность эффективно реализовать достигнутый в процессе тренировки высокий уровень функциональной и физической подготовки.

Вместе с тем последовательное повышение уровня общей и специальной физической подготовки способствует дальнейшему совершенствованию техники.

Терминология спорта

Техника передвижения - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

При анализе техники в процессе обучения используется целый ряд определений, понятий и терминов, что дает возможность понять и правильно оценить действия спортсменов.

Посадка или стойка - рабочая поза, оптимальное положение частей тела в различные фазы цикла.

Фаза - условно выделенная часть цикла.

Цикл движений - относительно замкнутый кругооборот элементов, фаз, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении. Цикл имеет целый ряд временных и пространственных характеристик.

Продолжительность цикла - время, в течение которого спортсмен, выполняет все движения цикла.

Длина цикла - расстояние, пройденное за один цикл.

Средняя скорость в цикле - отношение длины цикла к его продолжительности.

Подседание - предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием, что обеспечивает его эффективность.

Перекат - перемещение общего центра массы тела над опорой после окончания толчка из крайне заднего в крайне переднее положение.

Выпад - передвижение маха ногой после того как она уже миновала опорную ногу.

Опорная нога - нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела.

Толчковая нога (рука) - нога, выполняющая отталкивание от поверхности опоры.

Маховая нога (рука) - совершающая свободное маховое движение.

Темп движений - частота движений (циклов или шагов) в одну минуту.

Ритм движений - закономерное чередование элементов движения, строго определенное временными и пространственными параметрами.

Амплитуда движений - размах движений в суставах, определяется в угловых градусах или линейных мерах при суммарном измерении в нескольких суставах (длина выпада).

Общий центр массы (ОЦМ) тела - точка взаимодействия всех сил, возникающих при передвижении.

Общий центр тяжести (ОЦТ) - точка приложения равнодействующей сил тяжести всех частей тела.

Система движений - закономерное объединение отдельных движений в единое целое.

Общая структура движений - закономерные способы объединения элементов движений. Она объединяет кинематические, динамические и информационные структуры.

Научный анализ техники позволил сформулировать и систему точных требований к технике движения и методике ее совершенствования, нашедших широкое применение в практике.

Эффективность действий - главное требование к современной технике.

Основным критерием эффективности отдельных движений и техники в целом является скорость передвижения, а в некоторых случаях (гимнастика) четкость, темп и ритм выполнения.

Экономичность движений - важнейшее требование к технике, так как при высокой эффективности движений затрата сил должна быть оптимальной - это один из критериев высокого спортивного мастерства.

Сила тяжести направлена отвесно вниз. На ровной поверхности сила тяжести полностью уравновешивается реакцией опоры; она равна массе лыжника и направлена вверх.

Сила трения определяется силой нормального давления и зависит от динамического коэффициента трения поверхности соприкосновения.

Сила сопротивления воздуха зависит от площади поперечного сечения спортсмена и скорости движения.

Центробежная сила возникает при движении по дуге, направлена от центра крутизны дуги поворота и зависит от скорости движения и крутизны траектории.

Сила инерции возникает при изменении скорости движения или отдельных частей тела.

Силы тяги мышц служат источником энергии движения.

Основные термины и понятия одного вида спорта во многом подходят и применяются в других видах спорта, что говорит о единстве общей теории ФК и С с отдельно взятыми видами спорта. В связи с тем, что основная часть терминов спорта описывает биомеханические характеристики движений спортсмена, основные понятия (ОЦМ, центробежные силы и т.п.) и термины соответствуют и применимы во всех видах спорта.

Раздел Лыжные гонки

Определите названия классических лыжных ходов на основе представленных показателей и специфических характеристик техники их выполнения (впишите название лыжного хода)

Технически правильное выполнение элементов техники _____

(закрепление и совершенствование)

- широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
- согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
- чередование цикла хода с левой и правой ног;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
- быстрый вынос рук из-за спины вперёд махом на два, достаточно длинных, скользящих шага. Сильные отталкивания лыжами в каждом скользящем шаге;
- свободное одноопорное скольжение на правой лыже;
- свободное одноопорное скольжение на левой лыже;
- положение руки, палок, ног, туловища в фазе свободного одноопорного скольжения на левой лыже: в начале фазы, (в конце фазы);
- постановка палок на снег;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.

Технически правильное выполнение элементов техники _____

(закрепление и совершенствование)

- широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
- согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
- свободное скольжение на двух лыжах, положение рук, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
- быстрые, сильные движения руками из – за спины вперёд, выпад ногой вперёд, сильное отталкивание ногой;
- свободное одноопорное скольжение на лыже;
- постановка палок на снег, наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.

Технически правильное выполнение элементов техники _____

(закрепление и совершенствование)

- широкая амплитуда и высокая скорость движений рук, туловища;
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
- сильные и продолжительные отталкивания палками;
- свободное скольжение на двух лыжах;
- оптимальное соотношение длины свободного скольжения на двух лыжах и частоты отталкивания палками.

Технически правильное выполнение элементов техники _____

(закрепление и совершенствование)

- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;
- быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
- постановка лыжи на снег в конце выпада;
- свободное одноопорное скольжение на лыже;
- постановка палок на снег;
- оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.

Технически правильное выполнение элементов техники _____

- вынос палок вперёд под углом 90 градусов к направлению движения;
- на 3 и 4 скользящие шаги постановка палок и отталкивание палками, как в попеременно двухшажном ходе;
- длина выпадов, постановка лыж на снег в конце выпадов и загрузка их массой тела в каждом скользящем шаге цикла хода;
- быстрые и сильные движения ногами вперёд;
- быстрые, сильные маховые движения руками из – за спины вперёд;
- отталкивания лыжами.

Технически правильное выполнение элементов техники _____

- стойка свободного одноопорного скольжения на левой лыже
- быстрый, сильный мах руками из – за спины вперёд, постановка палок на снег и сильные законченные отталкивания
- вынос правой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения
- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела
- отталкивание левой ногой второй скользящий шаг цикла хода аналогичен первому скользящему шагу

Технически правильное выполнение элементов техники _____

_____ на равнине, на подъёмах (правосторонний и левосторонний варианты):

(разучивание)

- стойка свободного одноопорного скольжения на левой ноге
- быстрый, сильный мах руками из – за спины вперёд
- вынос правой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения
- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела
- отталкивание левой ногой
- стойка свободного одноопорного скольжения на правой ноге, обе руки вперёди
- постановка палок на снег
- сильные и законченные отталкивания палками, активный наклон туловища
- вынос левой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения
- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела
- отталкивание правой ногой **движения в цикле правого хода аналогичны движениям в цикле левого хода**

Технически правильное выполнение элементов техники _____:

а) скольжение на правой лыже:

- свободного одноопорного скольжения на правой лыже;
 - быстрый мах руками из – за спины вперед, подведение маховой (левой) ноги к опорной;
 - постановка палок на снег и сильные, законченные отталкивание палками. При отталкивании – наклон туловища вперед;
 - выпад маховой (левой) ногой вперед – в сторону под углом 16 – 19 градусов к направлению движения.
- Постановка лыжи на снег;

- активное перемещение части масс тела с опорной (правой) ноги на маховую ногу, которая становится толчковой;

- отталкивание левой лыжей скользящим упором;

б) скольжение на левой лыже: выполнение основных действий такой же, как при скольжении на правой лыже.

Технически правильное выполнение элементов техники подъёма скользящим ходом:

(закрепление и совершенствование)

Технически правильное выполнение элементов горнолыжной техники лыжника – гонщика;

(разучивание)

а) торможение «_____»:

- плавное, постепенное разведение лыж скользящим движением пятками в стороны и кантование лыж, жесткое удержание лыж в положении «_____»;

- регулирование скорости спуска в «_____» за счет увеличения или уменьшения угла разведения лыж, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на рёбра;

- прямолинейное движение по склону;

б) торможение _____ (левой, правой лыжами)

- положение упора («полуплуга») – левой лыжей, правой лыжей

- распределение массы тела на лыжи;

- угол отведения тормозящей лыжи пяткой в сторону, угол постановки тормозящей лыжи на ребро;

- положение широкого и узкого упора;

- пружинистые приседания в положении упора (с разных ног).

в) повороты в движении: _____

- согласованность движений ног, туловища при поочерёдном переставлении лыж в стороны поворота (одно или несколько переступаний);

- перенос массы тела на наружную лыжу и постановка лыжи на внутреннее ребро

- угол наклона туловища в сторону поворота;

- угол отведения внутренней лыжи носком в сторону поворота и своевременный перенос на неё массы тела;

- отталкивание наружной лыжей скользящим упором и быстрое приставление её к внутренней лыже;

- скольжение на двух лыжах в основной стойке.

Раздел Гимнастика

Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

А) Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Б) Особенности методики проведения уроков гимнастики с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В) Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Г) Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Д) Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

Е) Оценка и учет успеваемости учащихся.

Ж) Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, подвижная перемена.

З) Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

И) Места занятий гимнастикой и их оборудование.

Строевые упражнения

А) Перестроения: из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте.

Б) Перестроение уступом из шеренги.

В) Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами.

- Г) Бег скрестными шагами боком.
- Д) Бег в сцеплении за руки.

Общеразвивающие упражнения

- А) Без предметов.
- Б) На гимнастической скамейке.
- В) На гимнастической стенке.
- Г) Учебная практика студентов в проведении общеразвивающих упражнений.

Равновесие

- Е) Ходьба на повышенной опоре различными способами: вперед, назад, в сторону.
- Ж) Опускание в упор присев и на колено.

Акробатические упражнения

- А) Кувырки вперед в сцеплении за руки в парах и в шеренгах.
- Б) Длинный кувырок.
- В) Кувырок прыжком.
- Г) Колесо.
- Д) Горизонтальное равновесие на одной.
- Е) Стойка на руках с поддержкой.
- Ж) Мост наклоном назад с поддержкой и поворот кругом в упор присев.
- З) Учебная комбинация.

Раздел Плавание

1. Методика обучения плаванию кролем на груди.
2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде».
3. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде».

Раздел Волейбол

1. Продолжите фразу: Соревнования являются специфическим ядром спорта и вместе с тем эффективным средством
2. Соотнесите: Соответствие видов критериев определения спортивного результата признакам их классификации:

Признак классификации	Виды критериев
1. По способу измерения	а) личные, командные
2. По способу сравнения	б) внешние, внутренние
3. По применению для оценки готовности к высокому достижению	в) популяционные, индивидуальные, должные
4. По стадии определения	г) прогрессирования, стабильности, плотности, представительности
5. По характеру достигнутого эффекта	д) объективные, субъективные, смешанные
	е) промежуточные, конечные

3. Дополните пропущенное в выражении **Соревновательность** (стремление к победе, к превосходству над соперником) ... самой «природе» человека..

4. Определите соответствие формы соревнований этапам многолетней подготовки

Этап спортивной подготовки	Форма соревнований
I. Спортивно-оздоровительный	1) массовые командные соревнования многоборного характера
II. начальной подготовки	2) соревнования в соответствии со специализацией
III. Учебно-тренировочный 1 – 2 год обучения	3) соревнования с ориентацией на достижение спортивных результатов МС и МСМК и модельных характеристик
IV. Учебно-тренировочный 3 – 4 год обучения	4) комплексные соревнования на основе средств ОФП
V. Совершенствования спортивного мастерства	5) соревнования с ориентацией на достижение максимально возможного спортивного результата
	6) командные соревнования, не требующие чрезмерных психофизических напряжений

Раздел Легкая атлетика

1. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в учреждениях НПО и СПО:

- 1) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на полугодие – годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на полугодие – план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 4) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

2. Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных занятиях:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

3. В сфере физического воспитания разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из следующих официальных документов:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного (рабочего) плана и плана-конспекта урока;

4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время.

4. 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.

5. 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.

6. 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;

7. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?

1. Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 час¹);
2. Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 час¹);
3. 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
4. 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненная методическая разработка части практического занятия полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление методической работы полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	выполненная методическая разработка части практического занятия частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление методической работы не полностью

Оценка	Критерии оценивания
	соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из источников литературы без детализации методики преподавания. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия не раскрывает основные вопросы материала или выполнена не по заявленной теме. Студент приводит недостаточно информации для отражения сути методических подходов или информация о методике преподавания является ошибочной. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Проект) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

Задания для проектной работы в микро-группах до 4 человек

Проблемная ситуация. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяют метод расчленено-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задания: Определите состав конкретных упражнений, которые могут быть использованы для освоения технических элементов или способов, стилей двигательных действий в базовых видах спорта.

1. Составьте комплекс подводящих упражнений, направленный на обучение техническому элементу / техническим действиям.
2. Разработайте методику обучения техническим действиям / элементам с использованием специальных упражнений и примените её со своей группой на практическом занятии (на 15 мин).
3. Подберите контрольные тесты для определения уровня технической подготовленности, предложите рекомендации по коррекции перечня тестовых упражнений определения технического мастерства исполнения технического элемента / технических действий.

Проблемная ситуация. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода:

1) разучивание действия в расчленённом виде с последующим объединением частей в целостное действие.

Методы, соответствующие этому подходу, называют "методами расчленённо-конструктивного упражнения";

2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей - краткое название метода "методы целостного упражнения".

Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддаётся расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменению самой сути движения или искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счёт исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере элементов базовых видов спорта.

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники базового вида спорта. Обоснуйте собственное мнение.

Задания для проектной работы в группах до 5 человек

1. Опишите модельные характеристики функциональных показателей, придумайте характеристику словесную (например, ЖЕЛ и др.)
2. Опишите модельные характеристики психологических показателей (качеств) – черт личности.
3. Изобразите выше названное в схематичном виде.
4. Опишите основы индивидуальной, групповой и командной тактики на этапе (на выбор) обучения.
5. Укажите задачи и содержание предсоревновательной психологической подготовки.
6. Подберите варианты индивидуализации психологической подготовки к соревнованиям.
7. Перечислите наиболее значимые показатели оперативного, текущего и этапного медицинского контроля, самоконтроля.

Критерии оценивания (оценочное средство - Проект)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненное задание полностью раскрывает основные вопросы материала. Студенты совместно выполнили работу, они приводят информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности работы, возможно приводят практические примеры. Оформление проекта полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненное задание частично раскрывает основные вопросы материала. Студенты совместно выполнили работу, они приводят информацию не анализируя её, не детализируя особенностей. Оформление проекта не полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненное задание в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. В ходе представления проекта видно, что работу выполняли не все члены группы, готовивший работу студент приводит информацию без детализации работы. Оформление проекта не соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненное задание не раскрывает основные вопросы задания или задание выполнено не по заявленной теме. Студенты приводят не достаточно информации для отражения сути проекта, материал является ошибочным. Оформление проекта не соответствует требуемому шаблону

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-5:

Раздел Лыжные гонки

Показатели освоения техники классических лыжных ходов

Технически правильное выполнение элементов техники одновременно **двухшажного хода**:

- широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
- согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
- чередование цикла хода с левой и правой ног;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
- быстрый вынос рук из-за спины вперёд махом на два, достаточно длинных, скользящих шага.

Сильное отталкивание лыжами в каждом скользящем шаге;

- свободное одноопорное скольжение на правой лыже;
- свободное одноопорное скольжение на левой лыже;
- положение руки, палок, ног, туловища в фазе свободного одноопорного скольжения на левой лыже: в начале фазы, (в конце фазы);
- постановка палок на снег;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.

Технически правильное выполнение элементов техники **одновременно одношажного хода**:

- широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
- согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
- свободное скольжение на двух лыжах, положение рук, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
- быстрые, сильные движения руками из – за спины вперёд, выпад ногой вперёд, сильное отталкивание ногой;
- свободное одноопорное скольжение на лыже;
- постановка палок на снег, наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
- положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.

Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного бесшажного хода**:

- широкая амплитуда и высокая скорость движений рук, туловища;
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
- сильные и продолжительные отталкивания палками;
- свободное скольжение на двух лыжах;
- оптимальное соотношение длины свободного скольжения на двух лыжах и частоты отталкивания палками.

Технически правильное выполнение элементов техники попеременно двухшажного хода:

- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;
- быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;

- постановка лыжи на снег в конце выпада;
- свободное одноопорное скольжение на лыже;
- постановка палок на снег;
- оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.

Технически правильное выполнение элементов **горнолыжной техники лыжника – гонщика**;

а) торможение «плугом»:

- плавное, постепенное разведение лыж скользящим движением пятками в стороны и кантование лыж, жесткое удержание лыж в положении «плуга»;
- регулирование скорости спуска в «плуге» за счет увеличения или уменьшения угла разведения лыж, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на рёбра;
- прямолинейное движение по склону;

б) торможение упором (левой, правой лыжами)

- положение упора («полуплуга») – левой лыжей, правой лыжей
- распределение массы тела на лыжи;
- угол отведения тормозящей лыжи пяткой в сторону, угол постановки тормозящей лыжи на ребро;
- положение широкого и узкого упора;
- пружинистые приседания в положении упора (с разных ног).

в) повороты в движении: переступанием

- согласованность движений ног, туловища при поочерёдном переставлении лыж в стороны поворота (одно или несколько переступаний);
- перенос массы тела на наружную лыжу и постановка лыжи на внутреннее ребро
- угол наклона туловища в сторону поворота;
- угол отведения внутренней лыжи носком в сторону поворота и своевременный перенос на неё массы тела;
- отталкивание наружной лыжей скользящим упором и быстрое приставление её к внутренней лыже;
- скольжение на двух лыжах в основной стойке.

плугом:

- угол разведения лыж, постановка каждой лыжи на ребро;
- плавное постепенное разведение лыж скользящим движением пятками в стороны и кантование лыж;
- перенос большей массы тела на наружную к повороту лыжу;
- выдвигание вперёд «рулящей» (наружной) лыжи, удержание лыж в положении «плуга»;
- поворот «плугом» с равномерной скоростью, наклон туловища в сторону наружной лыжи;
- поворот туловища в сторону поворота, регулирование скорости поворота за счет увеличения или уменьшения угла постановки лыж на ребро;

- повороты в разные стороны (в лево, в право).

упором:

- положение упора («полуплуга») – левой, правой лыжами;
- распределение массы тела на лыжи;
- угол отведения тормозящей лыжи пяткой в основной стойке.

г) преодоление неровностей:

впадины

- спуск в основной стойке с пружинистыми приседаниями
- перенос большей массы тела на «рулящую» лыжу и выдвижение её вперёд;
- наклон туловища в сторону «рулящей» лыжи, поворот туловища в сторону поворота;
- уменьшение радиуса поворота за счёт увеличения давления на наружную к повороту лыжу, за счёт увеличения угла отведения лыжи пяткой в сторону и увеличения угла постановки наружной лыжи на ребро.

бугра:

- быстрое сгибание ног и наклон туловища при наезде на бугор;
- выпрямление ног, туловища при съезде с бугра;
- сохранение контакта лыж со снегом, прямолинейность траектории общего центра тяжести тела за счет быстрого сгибания и разгибания ног, туловища;
- оптимальная глубина и быстрота приседания (зависит от скорости и высоты бугра);
- расслабление мышц ног, для более быстрых амортизационных сгибаний и разгибаний ног.

встречный склон:

- распределение массы тела на лыжи и ступни ног;
- выдвижение одной лыжи вперед на длину стопы;
- выпрямление ног и туловища при прохождении встречного склона, распределение массы тела на лыжи и ступни ног.

Технически правильное выполнение элементов техники подъёма скольльзящим ходом:

- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
- быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
- вынос лыжи вперёд скольльзящим движением, постановка палки на снег;
- оптимальное соотношение длины и частоты скольльзящих шагов.

Технически правильное выполнение элементов техники **одновременно двухшажного конькового хода на равнине, на подъёмах** (правосторонний и левосторонний варианты):

- стойка свободного одноопорного скольжения на левой ноге
- быстрый, сильный мах руками из – за спины вперёд

- вынос правой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения

- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела

- отталкивание левой ногой

- стойка свободного одноопорного скольжения на правой ноге, обе руки вперёди

- постановка палок на снег

- сильные и законченные отталкивания палками, активный наклон туловища

- вынос левой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения

- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела

- отталкивание правой ногой **движения в цикле правого хода аналогичны движениям в цикле левого хода**

Технически правильное выполнение элементов **техники одновременно одношажного конькового хода; (разучивание)**

- стойка свободного одноопорного скольжения на левой лыже

- быстрый, сильный мах руками из – за спины вперёд, постановка палок на снег и сильные законченные отталкивания

- вынос правой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения

- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела

- отталкивание левой ногой **второй скользящий шаг цикла хода аналогичен первому скользящему шагу**

Технически правильное выполнение элементов техники **попеременного четырёхшажного хода:**

- вынос палок вперёд под углом 90 градусов к направлению движения;

- на 3 и 4 скользящие шаги постановка палок и отталкивание палками, как в попеременно двухшажном ходе;

- длина выпадов, постановка лыж на снег в конце выпадов и загрузка их массой тела в каждом скользящем шаге цикла хода;

- быстрые и сильные движения ногами вперёд;

- быстрые, сильные маховые движения руками из – за спины вперёд;

- отталкивания лыжами.

Технически правильное выполнение элементов техники переходов с попеременных ходов на одновременные:

а) переход без шага;

- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге попеременного двухшажного хода;

- амплитуда движений рук, ног, туловища в цикле перехода;

- быстрое приставление толчковой ноги, к опорной;

- постановка палок на снег и сильные, законченные отталкивания;
- стойка свободного скольжения на двух ногах.

б) переход через шаг;

- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге;
- быстрый маховый вынос разноимённой руки вперёд;
- удержание одноименной руки вперед и быстрое движение ногой вперед;
- длина выпада, постановка ноги на грунт в конце выпадов и загрузка их массой тела в каждом скользящем шаге цикла хода;
- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге, когда обе руки впереди, палки в вытянутых руках на весу;
- постановка палок на снег, приставление толчковой ноги к опорной;
- сильные, законченные отталкивания палками.

Технически правильное выполнение элементов техники **переходов с одновременных ходов на попеременные;**

а) переход со свободным движением рук:

- стойка свободного скольжения на двух ногах;
- быстрый выпад маховой ногой вперед и вынос разноимённой руки из – за спины вперед другую руку удерживать сзади за спиной;
- длина выпада, постановка ноги на грунт в конце выпадов и загрузка их массой тела в каждом скользящем шаге цикла хода;
- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге;
- амплитуда движений рук, ног, туловища в цикле перехода;

б) переход с прокатом:

- стойка свободного скольжения на двух ногах;
- быстрый выпад маховой ногой вперед длина выпада, постановка ноги на грунт в конце выпада и загрузка её массой тела, отталкивание ногой;
- быстрый маховый вынос обеих рук из – за спины вперед;
- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге, обе руки впереди, палки в вытянутых руках на весу;
- быстрый шаг ногой вперед, длина выпада, постановка ноги на грунт в конце выпада и загрузка её массой тела, отталкивание ногой;
- постановка разноименной палки на снег и отталкивание палкой и ногой;
- стойка свободного одноопорного скольжения на ноге.

Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного полуконькового хода:**

а) скольжение на правой лыже:

- свободного одноопорного скольжения на правой лыже;

- быстрый мах руками из – за спины вперед, подведение маховой (левой) ноги к опорной;
 - постановка палок на снег и сильные, законченные отталкивание палками. При отталкивании – наклон туловища вперед;
 - выпад маховой (левой) ногой вперед – в сторону под углом 16 – 19 градусов к направлению движения. Постановка лыжи на снег;
 - активное перемещение части масс тела с опорной (правой) ноги на маховую ногу, которая становится толчковой;
 - отталкивание левой лыжей скользящим упором;
- б) скольжение на левой лыже:** выполнение основных действий такой же, как при скольжении на правой лыже.

Раздел Бадминтон

1. Упражнения в беге:

- бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;
- бег со сменой направления через каждые 5 – 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;
- перемещение с прыжками через скакалку.

2. Прыжковые упражнения:

- прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);
- прыжки через барьеры;
- прыжки на скамейку (на время);
- напрыгивание на предметы.

3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;
- поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;
- продольные перемещения с имитацией смеха в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;
- диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа. Эти упражнения удобны еще тем, что их можно выполнять вне площадки.

4. Упражнения с воланом. Для воспитания выносливости в интервальном режиме с большим успехом можно использовать упражнения с воланом на площадке. Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А). 1. Смеш (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Высокая откидка (игрок Б). 4. Смеш (игрок А). 5. Короткий удар (игрок Б). 6. Высокий удар (игрок А). 7. Удар № 1.

Комбинация № 2

1. Кроткий удар (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Высокоатакующий удар (игрок Б). 4. Короткий удар (игрок А). 5. Короткий удар (игрок Б). 6. Высокоатакующий удар (игрок А). 7. Удар № 1.

Комбинация № 3 1. Высокоатакующий удар (игрок Б). 2. Короткий удар (игрок А). 3. Короткий удар на сетке (игрок Б). 4. Высокий удар от сетки (игрок А). 5. Удар № 1.

Специальные упражнения с ракеткой и воланом:

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног;
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами;
- бег типа слалом.

Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики:

- удары волана с указанием времени и дальности полета;
- удары волана по точкам площадки (на точность);
- упражнения с закрытыми глазами.

Все эти упражнения приносят желаемый результат лишь тогда, когда техника исполнения позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

Раздел Баскетбол

1. Выберите несколько технических элементов (до 6 элементов) выбранного группой базового вида спорта.
2. Распределите задания по выполнению технических элементов между всеми членами вашей группы.
3. Оцените технику выполнения двигательных действий по приведённой ниже схеме, поочередно выполняемых технических элементов избранного вида спорта.

Схема оценки техники способа выполнения двигательного действия

Оценка эффективности техники выполнения двигательного действия:

- 1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);
- 2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;
- 3) разница между реальным результатом и возможным.

Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

Техника физических упражнений - способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Основа техники- совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательных задач движений.

Основное звено техники- это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники - это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основу техники).

В физическом упражнении выделяют **три фазы**: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (*например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.*).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (*например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.*).

Заключительная фаза завершает действие (*например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.*).

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПКР-5:

Раздел Гимнастика

Объяснить, упражнения выполнить с группой

Строевые приемы:

Расчет строя: по порядку, на первый и второй, по три, по четыре и т.д. на месте и в движении.

Повороты на месте и в движении, направо, налево и кругом.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением; разведением и слиянием.

Строевые упражнения:

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроение из шеренги в колонну по три (по четыре) захождением плечом в отделениях.

Перестроение из одного круга в два.

Передвижения: изменение скорости движения по командам: «Ре-ЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Фигурная маршировка: «Скращение», «Одновременные противоходы», «Петля» (открытая, закрытая).

Раздел Легкая атлетика

Тема 1. Теория и методика обучения и совершенствования элементов техники бега на короткие дистанции.

Обучение и методика совершенствования техники бега на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег на повороте, низкий старт на повороте, финиширование. Специальные упражнения бегунов. Средства и методы развития скорости и быстроты.

Составьте комплексы упражнений для развития скорости. Разработайте комплексы упражнений для исправления ошибок в технике бега на короткие дистанции.

Тема 2. Теория и методика обучения и совершенствования элементов техники бега на средние и длинные дистанции .

Совершенствование техники бега по прямой и на виражах. Обучение технико-тактическим действиям спортсмена в беге на средние и длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости.

Составьте комплексы упражнений для развития скоростной выносливости. Разработайте комплексы упражнений для исправления ошибок в технике бега на средние и длинные дистанции.

Тема 3. Теория и методика тренировки в беге на короткие дистанции.

Основные виды подготовки спринтеров (общая подготовка, специальная циклическая). Локальная подготовка: специально-подготовительные упражнения, специальные упражнения. Интегральная подготовка: развитие скорости, развитие специально-скоростной выносливости, контрольные упражнения. Средства и методы развития скоростных способностей. Составьте комплексы развития физических качеств: быстроты, скорости.

Тема 4. Теория и методика тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Методы непрерывного длительного бега: равномерный длительный бег, длительный и темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе. Методы прерывного бега: интервальный бег, повторный бег на длинных отрезках, переменный бег, интервальный спринт. Контрольные упражнения.

Составьте комплексы развития физических качеств: скоростной выносливости, общей выносливости.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта верная с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия (например, количество попыток штрафного броска в баскетбольную корзину и количество попаданий) результативность оценивается как минимум выше среднего результата по группе занимающихся
хорошо	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с минимальными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах ниже среднего - среднего результата по группе занимающихся
удовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с ошибками, в случае возможности параметрического

Оценка	Критерии оценивания
	измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах низкий - ниже среднего результата по группе занимающихся
неудовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с существенными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается как очень низкий по группе занимающихся

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-5:

Раздел Лыжные гонки

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

- 1) со ступающего и скользящего шага;
- 2) с поворотов на месте;
- 3) с преодоления неровностей.

2. Способ торможения на лыжах, подходящий для начинающего лыжника:

- 1) плугом
- 2) торможение падением
- 3) боком

3. Действия лыжника на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню:

- 1) может не уступать лыжню
- 2) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- 3) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

4. Самым скоростным лыжным ходом является:

- 1) одновременный двухшажный коньковый ход;
- 2) попеременный двухшажный классический ход;
- 3) одновременный одношажный классический ход;
- 4) одновременный бесшажный классический ход.

5. Основным способом передвижения на лыжах является:

- 1) переступание;
- 2) скольжение;
- 3) подъем.

6. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

- 1) переступание;
- 2) «елочкой»;
- 3) «лесенкой».
- 4) все перечисленные.

7. Способ торможения со склона на лыжах называется:

- 1) «плугом»;
- 2) «елочкой»;
- 3) «веером».

Раздел Легкая атлетика

1. Оптимальная последовательность воспитания физических качеств в одном тренировочном занятии представляется следующим образом:

1. Общая выносливость - гибкость - ловкость - скоростная выносливость - сила - быстрота - взрывная сила – гибкость.
2. Гибкость - ловкость - быстрота - взрывная сила - сила - скоростная выносливость - общая выносливость – гибкость.
3. Гибкость - сила - взрывная сила - скоростная выносливость - общая выносливость - ловкость - быстрота – гибкость.

2. Оптимальными параметрами нагрузки при оздоровительной тренировке являются:

1. ЧСС= 130-150 уд/мин. Длительность - 40-90 мин.
2. ЧСС=160-180 уд/мин. Длительность- 15-30 мин.
3. Чем больше и длительнее, тем лучше.

3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

1. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
2. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
3. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
4. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

4. Термин «выносливость» в теории физической культуры трактуется как

1. качественная способность противостоять утомлению.
2. количественная характеристика, определяющая время поддержания заданной скорости бега.
3. способность выполнять строго определённый объём нагрузки за максимально короткое время.

5. Термин «сила» понимается:

1. Важное физическое качество, определяющее ускорение, которое получает спортивный снаряд или противник при воздействии на него элементов опорно-двигательного аппарата спортсмена.
2. Суммарная степень напряжения, развиваемая всеми «двигательными единицами» работающей мышцы и обеспечивающая эффективность двигательной деятельности.
3. Способность мышцы посредством своего напряжения преодолевать сопротивление движению или противодействовать ему.

6. К "основным" мышечным группам относятся:

1. Разгибатели в нижних конечностях, мышцы кисти, дыхательная мускулатура.
2. Крупные мышцы конечностей и туловища.
3. Сердечная, дыхательные и жевательные мышцы.

7. Общеизвестные методы развития силы и массы мышц -это

1. Метод строго регламентированного упражнения + метод статических усилий + игровой метод.

2. Метод максимальных усилий + метод динамических усилий + повторный метод (до отказа).
3. Соревновательный метод + изометрический метод + "избирательно-сенсорный" метод.

8. Термин «быстрота» означает:

1. способность совершать большое количество движений в строго определённое время.
2. умение выполнять двигательные действия с максимальной скоростью.
3. способность мышц укорачиваться максимально быстро после получения команды к сокращению.

9. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки? (выберите наиболее полный вариант ответа)

1. Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
2. Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
3. Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
4. Состояние здоровья.

10. 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.

11. К видам лёгкой атлетики не относится: ...

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через коня

12. К упражнениям лёгкой атлетики не относится:

- 1) бег
- 2) лазание
- 3) прыжки
- 4) метания

13. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- 1) бег на 5000м
- 2) кросс
- 3) бег на 100м
- 4) марафонский бег

14. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- 1) «с разбега»
- 2) «перешагиванием»
- 3) «перекатом»
- 4) «ножницами»

15. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- 1) быстрота
- 2) сила
- 3) выносливость
- 4) ловкость

16. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- 1) «марш!»
- 2) «начать!»
- 3) «вперёд!»
- 4) «хоп!»

17. «Зона безопасности», применение данного термина в каких видах легкоатлетической программы применяется:

- 1) прыжки
- 2) метание
- 3) бег

18. Установите последовательность видов спортивных дисциплин по возрастному показателю зоны первых больших успехов:

Для мужчин	Для женщин
– легкая атлетика: бег 100 м	– легкая атлетика: бег 100 м
– легкая атлетика: бег 800 м	– легкая атлетика: бег 800 м
– легкая атлетика: бег 10000 м	–
– легкая атлетика: прыжки в высоту	– легкая атлетика: прыжки в высоту
– лыжные гонки	– лыжные гонки
– баскетбол	– баскетбол
– футбол	–

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-2:

Раздел Бадминтон

1. Обучение двигательным действиям осуществляется в _____ этапа (-ов).

- 1) три
- 2) семь
- 3) пять
- 4) десять

2. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью _____ контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;

- 3) итогового;
4) рубежного.

3. Установите соответствия. Виды спорта и технические элементы:

1. Легкая атлетика	а) кроль на груди
2. Плавание	б) бег на 100 м
3. Баскетбол	в) верхняя подача
4. Волейбол	г) кувырок вперед
5. Гимнастика	д) бросок мяча

4. Установите соответствия. Физические качества и их характеристика:

1. сила	а) выполнение движений большой амплитудой
2. выносливость	б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени
3.быстрота.	в) способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
4.гимнастика	г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

5. Установите соответствия:

Тест	Двигательные способности
1. Прыжок в длину с места	А. Силовые
2. Подтягивание на высокой перекладине	Б. Скоростные
3. "6-минутный бег"	В. Скоростно-силовые
4. «Челночный бег»	Г. Выносливость
	Д. Координационные

6.В качестве теоретической подготовки не рассматривается:

- а) система знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах в сфере спорта, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики;

- б) система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе спортивной деятельности;
- в) система знаний, умений и навыков, позволяющих правильно строить тренировочный процесс и добиваться успехов на соревнованиях.

7. Задача формирования «сильных» сторон психологической подготовленности спортсмена или команды в целом решается в процессе:

- а) общей психологической подготовки;
- б) психологической подготовки к конкретным соревнованиям;
- в) всех вариантов психологической подготовки.

8. Выполнение большого объема тренировочной работы при создании специального "фундамента" физической подготовки возможно лишь при нагрузке:

- а) 50 – 65 % от максимума интенсивности;
- б) 65 – 75 % от максимума интенсивности;
- в) 75 – 80 % от максимума интенсивности;
- г) 80 – 90 % от максимума интенсивности.

9. Эффективность техники определяется как:

- а) рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий;
- б) помехоустойчивость, независимость от условий и ранга соревнований, функционального состояния спортсмена;
- в) возможность оперативной коррекции технических действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
- г) высокий конечный результат, соответствие решаемым задачам и уровню физической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

1. Основным средством интегральной подготовки является

9. Соответствие значимости факторов спортивной результативности на этапе высшего спортивного мастерства

Факторы	Степень значимости в %
I. Морфологические	1) 20 – 25
II. Функциональные	2) 30 – 40
III. Техничко-тактические	3) Менее 25
IV. Личностно-психологические	4) Менее 10
	5) 10 – 15

Раздел Футбол

1. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

2. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

1. гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
2. гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти
3. гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды
4. гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

3. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

1. засчитывает гол
2. не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила
3. не засчитывает гол и назначает удар от ворот
4. не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

4. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

1. назначает повтор пенальти
2. назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
3. назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
4. назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

5. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

1. не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
2. засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
3. засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
4. засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

6. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

1. засчитывается только в чужие ворота
2. засчитывается только в свои ворота
3. засчитывается при попадании в любые ворота
4. не засчитывается

7. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

1. засчитывается только в чужие ворота
2. засчитывается только в свои ворота
3. засчитывается при попадании в любые ворота
4. не засчитывается

8. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

1. назначить повтор удара
2. назначить спорный мяч в месте повторного касания
3. назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания
4. назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

9. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

1. 1
2. 3
3. 4
4. 5

10. При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?

1. обороняющийся вратарь и бьющий игрок
2. оба вратаря и бьющий игрок
3. оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары

4. оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

Раздел Баскетбол

1. Родиной баскетбола является страна:

- 1) Россия
- 2) Франция
- 3) США

2. Слово «баскетбол» означает:

- 1) корзина– мяч
- 2) корзина
- 3) мяч

3. Высота прикрепления баскетбольной корзины (см):

- 1) 300
- 2) 305
- 3) 310

4. Количество игроков во время игры, находящихся на площадке:

- 1) 4
- 2) 5
- 3) 6.

5. Матч в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех четвертей по 10 минут;
- 3) трех периодов по 15 минут.

6. Количество шагов выполняемые после ведения мяча:

- 1) 3 шага
- 2) 2 шага
- 3) 1 шаг.

7. Количество очков за забитый мяч со штрафной линии?

- 1) 2 очка
- 2) 1 очко
- 3) 3 очка.

8. Тайм-аут это:

- 1) минутный перерыв
- 2) мяч вне поля
- 3) спорный мяч

9. Пробежка это:

- 1) прыжок с мячом
- 2) бросок мяча
- 3) бег с мячом

10. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- 1) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

- 2) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- 3) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

11. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- 1) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- 2) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- 3) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

Раздел Гимнастика

1. Физическое развитие (как состояние) это -

1. Совокупность соматоскопических, соматометрических и физиометрических показателей, определяющих потенциальные возможности организма в выполнении интенсивной двигательной деятельности.
2. Развитие физических качеств ребёнка, позволяющее прогнозировать его будущие спортивные успехи.
3. Совокупность показателей роста, веса и силы основных мышечных групп, определяющих анаэробную физическую работоспособность человека.

2. "Функциональное состояние" - это:

1. Совокупность основных показателей функционирования важнейших вегетативных систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма и его адаптацию к факторам внешней среды.
2. Состояние сердечно-сосудистой системы, выявляемое тестами с аэробной нагрузкой.
3. Количественный термин, отражающий способности гематокардиореспираторной системы быстро адаптироваться к внезапным анаэробным нагрузкам.

3. "Функциональные резервы организма" - это:

1. Количественный показатель времени восстановления пульса после стандартной аэробной, анаэробной или "смешанной" нагрузки.
2. Интегральный показатель скорости восстановления основных вегетативных функциональных систем после максимальных нагрузок.
3. Разница между показателями функций различных систем в покое и при максимальной нагрузке.

4. Термин «нагрузка» означает:

1. Увеличение ЧСС и АД в процессе тренировочного занятия.
2. Увеличение веса на снаряде при выполнении упражнений силовой направленности.
3. «Количественную» характеристику двигательной деятельности, отражающую её влияние на весь организм в целом.

5. Принцип адекватности в физической культуре определяет соответствие

1. Между объёмом и интенсивностью нагрузки и ожидаемым спортивным и педагогическим результатом.
2. Между объёмом и интенсивностью нагрузки и функциональным состоянием организма на данный момент времени.
3. Между силой мышц и их поперечным сечением и структурой.

6. Самыми доступными показателями адекватности нагрузки в оздоровительной тренировке являются:

1. Самочувствие и ЧСС.
2. Количество: километров, времени нагрузки, килограммов, освоенных за тренировку.
3. Параметры кардиограммы, снятой в момент стандартной нагрузки.

7. Термин «интенсивность физической нагрузки» отражает:

1. Общее количество калорий, которое мышцы человека тратят в течение тренировочного занятия.
2. Психическое напряжение, испытываемое спортсменом в момент наиболее тяжёлого физического напряжения.
3. Мощность выдачи энергии всем организмом в момент выполнения двигательных действий.

8. "Двигательное умение" - это:

1. умение поддерживать кинематические и динамические параметры двигательного действия, обеспечивающие его выполнение.
2. правильность выполнения сложных физических упражнений, достигаемая рациональной методикой обучения и поддерживаемая постоянной тренировкой.
3. такая степень овладения техникой двигательного действия, при которой для эффективности движений элементы должны находиться под контролем сознания.

9. «Двигательный навык»- это

1. умение стабильно поддерживать кинематические и динамические параметры двигательного действия, обеспечивающие эффективность его выполнения.
2. правильность выполнения сложных физических упражнений, достигаемая рациональной методикой обучения и поддерживаемая постоянной тренировкой.
3. степень овладения техникой двигательного действия, при которой большинство элементов последнего выполняются «автоматически», и под контролем сознания остаются только важнейшие из них.

10. Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:

- 1) гигиенической
- 2) профессионально-прикладной
- 3) военно-прикладной

11. Основные виды строя:

- 1) круг
- 2) треугольник
- 3) колонна, шеренга

12. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

- 1) перестроение
- 2) размыкание
- 3) смыкание
- 4) колонна

13. Средствами гимнастики являются:...

- 1) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- 2) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- 3) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

14. Тест на гибкость это:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 2) упор присев, упор лежа
- 3) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

Раздел Волейбол

1. Название спортивной игры "Волейбол" означает:

1) "летающий мяч"

2) "игра с мячом через сетку"

3) "игра в мяч"

2. Во время игры на площадке находятся:

1) двенадцать игроков

2) шесть игроков

3) десять игроков

3. В волейболе не используется способ подачи:

1) нижняя боковая

2) верхняя прямая

3) верхняя круговая

4. Прямой нападающий удар применяется для:

1) передачи мяча

2) нападения

3) защиты

5. Начало игры разыгрывается:

1) передачей из-за лицевой линии

2) подачей из-за лицевой линии

3) подачей из зоны защиты

6. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:

1) первой

2) шестой

3) не имеет значения

7. Счет окончания игры в волейболе в каждой партии:

1) до 15

2) до 20

3) до 25

8. Переход из одной зоны в другую выполняется:

1) произвольно

2) против часовой стрелки

3) по часовой стрелке

Раздел Плавание

1. Спортивные способы плавания:

1) кроль, брасс, по-собачьи

2) дельфин, кроль на спине, по-морскому

3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

2. Самый скоростной способ плавания:

1) брасс

2) баттерфляй

3) кроль на груди

4) кроль на спине

3. Самый бесшумный способ плавания:

- 1) брасс
- 2) кроль на груди
- 3) баттерфляй

4. Средство разграничения дорожки в бассейне:

- 1) волногасители
- 2) канаты
- 3) поплавки

5. Количественный состав команды в эстафетном плавании:

- 1) 6
- 2) 5
- 3) 4

6. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку:

- 1) нет, будет дисквалифицирован
- 2) может, если не мешает другому пловцу
- 3) будет перезаплыв

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	– 80-100% правильных ответов.
хорошо	60-89% правильных ответов.
удовлетворительно	40-59% правильных ответов.
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов.

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:

Раздел Лыжные гонки

1. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
2. История развития лыжных гонок.
3. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.

4. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой
5. Предупреждение травматизма, обморожений.
6. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи
7. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
8. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту.
9. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения и их задачи.
10. Формирование системы знаний, умений, навыков в лыжной подготовке. Оценка и учёт успеваемости занимающихся.
11. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке
12. Методы и средства лыжной подготовки.
13. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.
14. Техничко-тактическая подготовка в лыжном спорте.
15. Воспитание физических качеств посредством занятий лыжным спортом

Раздел Бадминтон

1. Динамика процесса освоения упражнения: феномен вработывания, признаки прогрессирования, стабилизация, застой и регресс, срывы в исполнении.
2. Динамика процесса освоения упражнения: цикличность качества исполнения, тактика завершения занятия, динамика обучения в сериях занятий, преемственность занятий, латентное усвоение, детренирующий режим в системе обучения, тренировки.
3. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям.
4. Бадминтон характеристика вида спорта. Сочетание стоек и перемещений.
5. Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.
6. Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя
7. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки
8. Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.
9. Техника игры. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений
10. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.
11. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.

Раздел Футбол

1. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
2. Система физического воспитания.
3. Методы обучения физическим упражнениям.
4. Структура обучения двигательным действиям.
5. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
6. Средства физического воспитания.

7. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
8. Спортивная тренировка.
9. Спортивная ориентация и отбор.

Раздел Баскетбол

1. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры в баскетбол. Действующие правила игры.
2. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.
3. Классификация технических приемов. Терминология
4. Техника нападения.
5. Техника защиты.
6. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты
7. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).
8. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
9. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.
10. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
11. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
12. Методика обучения технике игры в баскетболе.
13. Правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
14. Обучение технике и методике бросков с места и движении после передачи. обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости. практика судейства

5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКР-5:

Раздел Гимнастика

1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

8. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего работника области «Физическая культура».

Раздел Волейбол

1. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
2. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
3. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
4. Тактика нападения: комбинации «крест», «волна», «эшелон».
5. Тактика защиты «углом вперед».
6. Тактика защиты «углом назад».
7. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.
8. Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.
9. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
10. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
11. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке
12. Методика обучения приему мяча сверху с последующим падением перекатом на спину, обучения приему мяча двумя, одной рукой снизу с падением перекатом на бедро-спину, грудь
13. Методика обучения прямому нападающему удару.
14. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).
15. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.
16. Методика обучения технике игры в волейбол.
17. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
18. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Раздел Плавание

1. Общие закономерности плавания.
2. Гидродинамическая характеристика движений пловца.
3. Техника плавания способом кроль на груди.
4. Техника плавания способом кроль на спине.
5. Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.
6. Техника выполнения старта из воды.
7. Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.
8. Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине
9. Техника выполнения, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
10. Основные средства и методы обучения плаванию.
11. Техника выполнения и методики обучения спортивным способам плавания.
12. Техника выполнения и методики обучения стартов с тумбочки и из воды.
13. Техника выполнения и методики обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
14. Основные приемы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.

15. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
16. Методы и средства плавания.
17. Воспитание физических качеств посредством плавания.
18. Техничко-тактическая подготовка в плавании.
19. Правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
20. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
21. Методика обучения технике плавания вольным стилем.
22. Методика обучения технике плавания кролем на спине.
23. Методика тренировки плавания.
24. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Хранение, эксплуатация и обслуживание оборудования.

Раздел Легкая атлетика

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
4. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
5. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
6. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
7. Особенности занятий легкой атлетикой в школе с учащимися младшей, средней и старшей возрастных групп.
8. Задачи и средства при обучении технике бега на короткие дистанции.
9. Задачи и средства при обучении технике бега на средние дистанции.
10. Задачи и средства при обучении технике бега на длинные дистанции.
11. Игровой метод при развитии скоростных качеств.
12. Средства и методы развития скоростной выносливости.
13. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
14. Методы и средства легкой атлетики.
15. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики
16. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.
17. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
18. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
19. Методика обучения технике прыжков в длину
20. Методика обучения технике бега.
21. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.
22. Методика тренировки в легкой атлетике.
23. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).
хорошо	работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ
неудовлетворительно	работа не раскрывает вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из одного источника копированием текста. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без

	базовые навыки. Имели место грубые ошибки	стандартных задач с некоторыми недочетами	стандартных задач с некоторыми недочетами	ошибок и недочетов
--	---	---	---	--------------------

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6

Раздел Лыжные гонки

1. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
2. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту.
3. Методика обучения технике конькового хода.
4. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация

Раздел Футбол

1. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки в футболе.
3. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России.
4. Участие российских футболистов в международных соревнованиях - первенство Европы, мира, олимпийские игры.

Раздел Гимнастика

1. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.
2. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
3. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Раздел Плавание

1. Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине
2. Основные приемы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.

3. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Хранение, эксплуатация и обслуживание оборудования.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Раздел Лыжные гонки

1. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.
2. Методики обучения технике лыжных ходов и способам горнолыжной техники лыжника – гонщика.
3. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
4. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке. Хранение, эксплуатация и обслуживание.

Раздел Футбол

1. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.
2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды.

Раздел Гимнастика

1. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
2. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
3. Методика тренировки в спортивной гимнастике.

Раздел Плавание

1. Основные средства и методы обучения плаванию.
2. Проведение подвижных игр с учащимися различного возраста.
3. Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-5

Раздел Лыжные гонки

1. Энергообеспечение мышечной работы. Тип, величина, интенсивность нагрузки. Выбор направленности, интенсивности и объема физических нагрузок в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.
2. Предупреждение травматизма, обморожений.
3. Формирование системы знаний, умений, навыков в лыжной подготовке. Оценка и учёт успеваемости занимающихся.

Раздел Футбол

1. Общая физическая подготовка футболиста.
2. Специальная физическая подготовка футболиста.
3. Техническая подготовка футболиста: понятие о спортивной технике.
4. Классификация и терминология приемов владения.
5. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

Раздел Гимнастика

1. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика.
2. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
3. Методы и средства гимнастики.
4. Техничко-тактическая подготовка в гимнастике.

Раздел Плавание

1. Техника выполнения, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
2. Общие закономерности плавания.
3. Методика обучения технике плавания вольным стилем.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

Раздел Лыжные гонки

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями от 23 июня 2014 г. N 170-ФЗ. Статья 2. Основные понятия.
2. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи.
3. История зарождения, виды, цель и задачи лыжного спорта. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
4. Методика обучения технике горнолыжной подготовки.

Раздел Футбол

1. Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
2. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
3. Обязанности судей в футболе. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Раздел Гимнастика

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.

Раздел Плавание

1. Гидродинамическая характеристика движений пловца.
2. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Техника плавания способом кроль на спине.
4. Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.
5. Техника выполнения старта из воды.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-2

Раздел Лыжные гонки

1. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.
2. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях
3. Воспитательная работа тренера-преподавателя в процессе многолетней подготовки спортсмена.
4. Воспитание физических качеств посредством занятий лыжным спортом

Раздел Футбол

1. Всероссийские и международные юношеские соревнования: «Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
2. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
3. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Раздел Гимнастика

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
4. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.

Раздел Плавание

1. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
2. Методы и средства плавания.
3. Воспитание физических качеств посредством плавания.

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-5

Раздел Лыжные гонки

1. Методология обучения двигательным действиям видов спорта. Основные педагогические принципы обучения двигательным действиям.
2. Упражнения как средство обучения. Базовые, обучающие упражнения. Категории упражнений в зависимости от текущей задачи работы.
3. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения и их задачи.
4. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.

Раздел Футбол

1. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.
2. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности футболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.
3. Теоретическая подготовка.

Раздел Гимнастика

1. Основные средства и методические особенности гимнастики.
2. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.
3. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.

Раздел Плавание

1. Техника выполнения и методики обучения спортивным способам плавания.
2. Техника выполнения и методики обучения стартов с тумбочки и из воды.
3. Техника выполнения и методики обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
4. Техничко-тактическая подготовка в плавании.
5. Специальные упражнения и тренажеры в плавании

5.3.7 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-7

Раздел Лыжные гонки

1. История развития лыжных гонок.
2. Методы и средства лыжной подготовки.
3. Техничко-тактическая подготовка в лыжном спорте.
4. Специальные упражнения и тренажеры в лыжной подготовке

Раздел Футбол

1. Игровая подготовка.
2. Правила и обязанности игроков на поле.
3. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям.
4. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.
5. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Раздел Гимнастика

1. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.
2. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности лежащие в ее основе.
3. Статические и динамические упражнения.
4. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.

Раздел Плавание

1. Методика обучения технике плавания кролем на спине.
2. Методика тренировки плавания.
3. Правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
не зачтено	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

5.3.8 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6

Раздел Бадминтон

1. Методология практического разучивания упражнения.
2. Двигательное умение, двигательный навык.
3. Основные педагогические принципы обучения двигательным умениям и навыкам.
4. Понятие и временные факторы готовности к обучению.

Раздел Баскетбол

1. Техника защиты.
2. Обучение технике и методике перемещения в нападении и защите, повороты, остановки, передачи мяча.
3. Обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении
4. Методика обучения технике игры в баскетболе

Раздел Волейбол

1. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
2. Тактика защиты «углом вперед».
3. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке.
4. Методика обучения приему мяча сверху с последующим падением перекатом на спину, обучения приему мяча двумя, одной рукой снизу с падением перекатом на бедро-спину, грудь

Раздел Легкая атлетика

1. Задачи и средства при обучении технике бега на короткие дистанции.
2. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
3. Методика тренировки в легкой атлетике.

5.3.9 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Раздел Бадминтон

1. Упражнения как средство обучения.
2. Бадминтон характеристика вида спорта. Сочетание стоек и перемещений.
3. Техника игры. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Раздел Баскетбол

1. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.
2. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях
3. Эволюция правил игры в баскетбол. Действующие правила игры.
4. Обучение технике и методике бросков с места и движении после передачи. обучение ведению мяча, ведению мяча с переводом, с изменением направления и скорости. практика судейства.

Раздел Волейбол

1. Методика обучения прямому нападающему удару.
2. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).
3. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.

Раздел Легкая атлетика

1. Методы и средства легкой атлетики.
2. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики
3. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.

5.3.10 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-5

Раздел Бадминтон

1. Перенос двигательного навыка.
2. Двигательный динамический стереотип.
3. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Раздел Баскетбол

1. Классификация технических приемов. Терминология. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.
2. Правила игры и методика судейства соревнований.
3. Техника нападения.

Раздел Волейбол

1. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
2. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
3. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.
4. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.

Раздел Легкая атлетика

1. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
2. Методика обучения технике бега.
3. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.

5.3.11 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

Раздел Бадминтон

1. Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.
2. Этапы обучения двигательному действию.
3. Характеристика этапа создания общего представления двигательного действия.

Раздел Баскетбол

1. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
2. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.
3. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.

Раздел Волейбол

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Техника нижней прямой подачи.
3. Техника верхней прямой подачи.
4. Техника передачи двумя руками сверху.
5. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.

Раздел Легкая атлетика

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Задачи и средства при обучении технике бега на средние дистанции.
3. Задачи и средства при обучении технике бега на длинные дистанции.

5.3.12 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-2

Раздел Бадминтон

1. Методы и средства формирования двигательных представлений.
2. Технические средства обучения.
3. Этап начального разучивания двигательного действия.
4. Этап углубленного разучивания двигательного действия.

Раздел Баскетбол

1. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты.
2. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.
3. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена.
4. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом

Раздел Волейбол

1. Методика обучения технике игры в волейбол.
2. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

Раздел Легкая атлетика

1. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
2. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
3. Особенности занятий легкой атлетикой в школе с учащимися младшей, средней и старшей возрастных групп.
4. Игровой метод при развитии скоростных качеств.

5.3.13 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-5

Раздел Бадминтон

1. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка.
2. Динамика процесса освоения упражнения: феномен вработывания, признаки прогрессирования, стабилизация, застой и регресс, срывы в исполнении.
3. Динамика процесса освоения упражнения: цикличность качества исполнения, тактика завершения занятия, динамика обучения в сериях занятий, преемственность занятий, латентное усвоение, детренирующий режим в системе обучения, тренировки.

Раздел Баскетбол

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.

Раздел Волейбол

1. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.
2. Тактика нападения: комбинации «крест», «волна», «эшелон».
3. Тактика защиты «углом назад».

Раздел Легкая атлетика

1. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
3. Методика обучения технике прыжков в длину.

5.3.14 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-7

Раздел Бадминтон

1. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям.
2. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.
3. Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.

4. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Раздел Баскетбол

1. Практика судейства.
2. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).
3. Правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

Раздел Волейбол

1. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.
2. Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.
3. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.

Раздел Легкая атлетика

1. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
2. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
3. Средства и методы развития скоростной выносливости.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Поволжская ГАФКСиТ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731122&idb=0>.
2. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784796&idb=0>.
3. Германов Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва : Юрайт, 2022. - 461 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492849> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-04548-2 : 1749.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821834&idb=0>.
4. Ананьин М.С. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах. Методические рекомендации по курсу "Физическая культура" : учебное пособие / Ананьин М.С.; Голушко Т.В.; Колганова Е.Ю. - Москва : Дело, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-85006-281-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=808788&idb=0>.
5. Бацунов С. Н. Комплексные упражнения в обучении баскетболистов : учебное пособие / Бацунов С. Н. - Норильск : НГИИ, 2020. - 72 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГИИ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-89009-723-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=756035&idb=0>.
6. Булгакова Нина Жановна. Плавание : Учебник / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 290 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-011850-5. - ISBN 978-5-16-104313-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=791851&idb=0>.
7. Акулова А. И. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта («гимнастика») : учебно-методическое пособие / Акулова А. И. - Воронеж : ВГАС, 2019. - 50 с. - Допущено Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ВГИФК» к переизданию в качестве учебно-методического пособия для студентов по направлениям подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». - Книга из коллекции ВГАС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=806582&idb=0>.
8. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.
9. Дидактические закономерности обучения бадминтону : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Магомедов Р. Р., Махновская Н. В., Агеев А. В., Гладких А. М., Литвина Г. А. - Ставрополь : СГПИ, 2022. - 148 с. - Книга из коллекции СГПИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.

lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804829&idb=0.

10. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.

11. Дидактические закономерности обучения бадминтону : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Магомедов Р. Р., Махновская Н. В., Агеев А. В., Гладких А. М., Литвина Г. А. - Ставрополь : СГПИ, 2022. - 148 с. - Книга из коллекции СГПИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804829&idb=0>.

12. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.

13. Дидактические закономерности обучения бадминтону : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Магомедов Р. Р., Махновская Н. В., Агеев А. В., Гладких А. М., Литвина Г. А. - Ставрополь : СГПИ, 2022. - 148 с. - Книга из коллекции СГПИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804829&idb=0>.

14. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.

15. Дидактические закономерности обучения бадминтону : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Магомедов Р. Р., Махновская Н. В., Агеев А. В., Гладких А. М., Литвина Г. А. - Ставрополь : СГПИ, 2022. - 148 с. - Книга из коллекции СГПИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804829&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва : Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.

2. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491421> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07030-9 : 1039.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=818683&idb=0>.

3. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : пособие. Основы спортивной подготовки. Ч. 3 / Иванченко Е. И. - 3-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2021. - 206 с. - Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры в качестве пособия для студентов учреждений высшего образования. - Книга из коллекции БГУФК - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-985-569-568-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=804787&idb=0>.

4. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) / Алиев Э.Г., Андреев С.Н. - Москва : Спорт, 2019., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=658636&idb=0>.

5. Баршай В., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика : Учебник / Баршай В., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Москва : КноРус, 2022. - 312 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-09711-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=809814&idb=0>.
6. Буйлова Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Буйлова Л. А. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726150&idb=0>.
7. Горбунов С. С. Организация и проведение спортивных соревнований (лыжные гонки) / Горбунов С. С. - Чайковский : ЧГИФК, 2017. - 73 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЧГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=746365&idb=0>.
8. Алхасов Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2022. - 300 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496280> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-12402-6 : 1199.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821197&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт"<http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 44.03.01 - Педагогическое образование.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024, протокол № 1.