

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**

Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

бакалавриат

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

44.03.01 Педагогическое образование

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

Физическая культура

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

заочная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.06.01 дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части образовательной программы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах.

## 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 (дескрипторы компетенции)	
<b>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	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.	Знать сущность, социальную значимость профессиональной деятельности в сфере физической культуры.	Вопросы для устного опроса Тестовые задания
		Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях планирования физкультурно-спортивной деятельности и организации собственного досуга.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  Учебно-исследовательские реферативные работы
		Владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений проведения учебных занятий по физической культуре путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.	Мультимедиа-презентации
<b>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>	ИОПК 3.1 Знает психологические и педагогические принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития. ИОПК 3.2 Умеет выбирать	Знать методологию организации и проведения работы по разработке и внедрению индивидуальных программ оздоровления и развития, в том числе при наличии особых образовательных потребностей обучающихся.	Вопросы для устного опроса Тестовые задания
		Уметь выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной де-	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>ательности обучающихся, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.</p>	<p>Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия</p> <p>Мультимедиа-презентации</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p>
		<p>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.</p>	<p>Контрольные задания для методических разработок частей занятий</p> <p>Задания для проектной работы в микрогруппах</p>
<b>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</b>	<p>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 проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися / воспитанниками.</p> <p>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.</p> <p>ИОПК 5.3 Владеет современными технологиями организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, педагогической диагностики и коррекции трудностей в обучении.</p>	<p>Знать основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, применимые в обучении базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Вопросы для устного опроса</p> <p>Тестовые задания</p>
		<p>Уметь использовать современные методики регулирования и контроля функционального состояния организма обучающихся при совершенствовании физических кондиций в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p>
		<p>Владеть методами наблюдения и контроля физического развития и физической подготовленности, техники выполнения двигательных действий.</p>	<p>Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия</p> <p>Задания для проектной работы в микрогруппах</p>
<b>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические техноло-</b>	ИОПК 6.1 Знает психолого-педагогические технологии, способствующие индивиду-	Знать теоретические и методические (психолого-педагогические, организаци-	Вопросы для устного опроса Тестовые задания

<p><b>гии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b></p>	<p>лизации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся /воспитанников с особыми образовательными потребностями, особенности их использования в профессиональной деятельности.</p> <p>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, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность.</p> <p>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.</p>	<p>онно управленческие) основы обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.</p>	
		<p>Уметь разрабатывать и реализовывать различные формы занятий с учётом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической культуры деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.</p>	<p>Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p>
		<p>Владеть методами разработки программ индивидуального развития обучающихся; технологиями реализации индивидуальных оздоровительных образовательных программ обучающихся.</p>	<p>Контрольные задания для методических разработок частей занятий</p> <p>Задания для проектной работы в микрогруппах</p>
<p><b>ПКР-2 Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса</b></p>	<p>ИПКР 2.1 Знает основы методики воспитательной работы, виды и приемы современных педагогических технологий.</p> <p>ИПКР 2.2 Умеет определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся / воспитанников.</p> <p>ИПКР 2.3 Владеет современными методиками воспитательной работы с целью вовлечения обучающихся / воспитанников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>	<p>Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения.</p> <p>Знать психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.</p>	<p>Вопросы для устного опроса</p> <p>Тестовые задания</p>
		<p>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.</p>	<p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p>

		Владеть техническими элементами базовых видов спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.	Контрольные задания для методических разработок частей занятий  Мультимедиа-презентации
<b>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</b>	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.	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.	Тестовые задания
		Уметь использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  Контрольные задания для методических разработок частей занятий
		Владеть методами наблюдения и контроля физического развития и физической подготовленности, техники выполнения двигательных действий и адаптации предметного содержания в соответствии с особенностями обучающихся.	Контрольные задания для методических разработок частей занятий  Задания для проектной работы в микрогруппах
<b>ПКР-7 Способен организовывать различные виды деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</b>	ИПКР 7.1 Знает способы организации различных видов деятельности обучающихся; научно-исследовательский, научно-образовательный, историко-культурный потенциал региона, в котором 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.	Знать способы организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с учетом потенциала социальной инфраструктуры объектов спорта г. Арзамаса и Нижегородской области.	Вопросы для устного опроса Тестовые задания
		Уметь определять эффективность различных видов физкультурно-спортивной деятельности с использованием апробированных методик.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия
		Владеет технологиями и современными методиками регулирования и контроля функционального состояния организма обучающихся при со-	Контрольные задания для методических разработок частей занятий

		вершенствовании физических кондиций в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	44 з.е.
часов по учебному плану, из них	1584
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	
– занятия семинарского типа	68
контроль самостоятельной работы	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	52
зачет экзамен	
<b>Самостоятельная работа</b>	1452

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (кон-	теоретического обучения			
				семинары, практические занятия	лабораторные работы							
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
1 курс осенняя, зимняя сессии												
Раздел 1. Теоретические и методические основы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	40					4						36
Раздел 2. Лыжные гонки: классификация и терминология двигательных действий в лыжных гонках, техника и методика обучения способам пере-	63					4						59

[illegible]

<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>					<b>8</b>				<b>1</b>		<b>4</b>		<b>95</b>
3 курс весенняя, летняя сессии														
Раздел 8. Волейбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка волейболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика.	<b>277</b>					<b>8</b>								<b>269</b>
В том числе текущий контроль	<b>2</b>									<b>2</b>				
<b>Экзамен</b>	<b>9</b>											<b>9</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>					<b>8</b>				<b>2</b>		<b>9</b>		<b>269</b>
4 курс осенняя, зимняя сессии														
Раздел 9. 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.	<b>41</b>					<b>5</b>								<b>36</b>
Подвижные игры.	<b>62</b>					<b>5</b>								<b>57</b>
В том числе текущий контроль	<b>1</b>									<b>1</b>				
<b>Зачет</b>	<b>4</b>											<b>4</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>					<b>10</b>				<b>1</b>		<b>4</b>		<b>93</b>
4 курс весенняя, летняя сессии														
Раздел 10. Лёгкая атлетика: классификация и терминология упражнений в легкой атлетике, техника и методика обучения в легкой атлетике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.	<b>277</b>					<b>10</b>								<b>267</b>
В том числе текущий контроль	<b>2</b>									<b>2</b>				
<b>Экзамен</b>	<b>9</b>											<b>9</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>					<b>10</b>				<b>2</b>		<b>9</b>		<b>267</b>
<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	<b>1584</b>					<b>68</b>				<b>12</b>		<b>52</b>		<b>1452</b>

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

Практическая подготовка предусматривает выполнение заданий по анализу, разработке, формированию и применению методических разработок содержания обучения в сфере физической культуры и спорта на примере контрольных заданий для методических разработок частей занятий, заданий для оценки техники способа выполнения двигательного действия, заданий для проектной работы в микрогруппах.



На проведение практических занятий (семинарских занятий) в форме практической подготовки отводится 48 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП:
  - Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся;
  - Контроль и оценка формирования результатов образования;
  - Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности;
  - Постановка и решение профессиональных задач в области образования и науки. Обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
  - Обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов. Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса;
  - Взаимодействие с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; разработка и реализация культурно-просветительских программ;
- компетенций ОПК-3, ОПК-5, ОПК- 6, ПКР 2, ПКР 5, ПКР 7.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, консультаций.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» осуществляется в следующих видах: работа с основной и дополнительной литературой, создание мультимедиа презентаций, разработка методической документации (конспекты, методические разработки частей занятий, тренировок); выполнение контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины, заданий для проектной работы в микрогруппах, выполнение учебно-исследовательских реферативных работ.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7748>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7821>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7842>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7715>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7727>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9292>,

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7791>,

в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/> .

#### **Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой**

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Рекомендации по выполнению учебно-исследовательских реферативных работ**

По выбранной теме учебно-исследовательской реферативной работы осуществляйте деятельность по этапам в следующей последовательности:

#### **Этапы работы.**

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферативной работы.

#### **I. Подготовительный этап работы.**

##### **Сформулируйте тему.**

##### **Осуществите поиск источников литературы.**

**Выполните работу с источниками литературы:** в каждом источнике выделите: 1) главное в тексте; 2) основные аргументы; 3) выводы автора. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Проанализируйте, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и отметьте "скрытые" вопросы.

##### **Подготовьте конспект (план) для написания реферата.**

#### **II. Создание текста.**

##### **Подготовьте текст: осуществите оценку информации.**

**Требования к введению.** Аргументируйте актуальность исследования, – т.е. выявите практическое и теоретическое значение данного исследования. Констатируйте, что сделано в данной области предшественниками; перечислите положения, которые должны быть обоснованы. Составьте обзор источников или экспериментальных данных, уточните исходные понятия и терминов, сведения о методах исследования, которые будут применены в работе. Сформулируйте цель и задачи реферата.

**Подготовьте основную часть реферата.** Аргументируя собственную позицию, проанализируйте и оцените позиции различных исследователей: подразделите, изобразите схематически, соберите сведения, резюмируйте, систематизируйте материал, с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

**Об особенностях языкового стиля реферата.** Для написания реферата используйте научный стиль речи. В научном стиле легко ощутимый **интеллектуальный фон речи** создают следующие конструкции:

- Предметом дальнейшего рассмотрения является...
- Эта деятельность может быть определена как...
- С другой стороны, следует подчеркнуть, что...
- Это утверждение одновременно предполагает и то, что...
- При этом ... должно (может) рассматриваться как ...
- Из вышеприведенного анализа... со всей очевидностью следует...
- Логика рассуждения приводит к следующему...

– Следует отметить...

– Таким образом, можно с достаточной определенностью сказать, что ...

### **Конструкции, связывающие все композиционные части схемы-модели реферата**

1. Глаголы, употребляемые для перечисления основных вопросов в реферате:

Автор рассматривает, анализирует, раскрывает, разбирает, излагает (что); останавливается (на чем), говорит (о чем).

Группа слов, используемых для перечисления тем (вопросов, проблем): во-первых, во-вторых, в-третьих, в-четвертых, в-пятых, далее, затем, после этого, кроме того, наконец, в заключение, в последней части работы и т.д.

2. Глаголы, используемые для обозначения исследовательского или экспериментального материала:

Автор исследует, разрабатывает, доказывает, выясняет, утверждает... что.

Автор определяет, дает определение, характеризует, формулирует, классифицирует, констатирует, перечисляет признаки, черты, свойства...

3. Глаголы, используемые для перечисления вопросов, попутно рассматриваемых автором:

(Кроме того) автор касается (чего); затрагивает, замечает (что); упоминает (о чем).

4. Глаголы, используемые преимущественно в информационных статьях при характеристике авторами события, положения и т.п.:

Автор описывает, освещает что...;

5. Глаголы, фиксирующие аргументацию автора (цифры, примеры, цитаты, высказывания, иллюстрации, всевозможные данные, результаты эксперимента и т.д.):

Автор приводит что (примеры, таблицы); ссылается, опирается ... на что; базируется на чем; аргументирует, иллюстрирует, подтверждает, доказывает ... что чем; сравнивает, сопоставляет, соотносит ... что с чем; противопоставляет ... что чему.

6. Глаголы, передающие мысли, особо выделяемые автором:

Автор выделяет, отмечает, подчеркивает, указывает... на что, (специально) останавливается ... на чем; (неоднократно, несколько раз, еще раз) возвращается ... к чему.

Автор обращает внимание... на что; уделяет внимание чему сосредоточивает, концентрирует, заостряет, акцентирует... внимание ...на чем.

**Сделайте заключение.** В краткой и сжатой форме изложите полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Предложите дальнейшие перспективы развития темы. Подведите итог проделанной работы.

Глаголы, используемые для обобщений, выводов, подведения итогов:

Автор делает вывод, приходит к выводу, подводит итоги, обобщает, суммирует ... что. Можно сделать вывод...

Глаголы, употребляющиеся при реферировании статей полемического, критического характера:

- передающие позитивное отношение автора: Одобрять, защищать, отстаивать ... что, кого; соглашаться с чем, с кем; стоять на стороне ... чего, кого; разделять (чье); доказывать ... что, кому; убеждать ... в чем, кого.

- передающие негативное отношение автора: Полемизировать, спорить с кем (по какому вопросу, поводу), отвергать, опровергать; не соглашаться ...с кем, с чем; подвергать... что чему (критике, сомнению, пересмотру), критиковать.

**Составьте список использованной литературы.** Названия книг в списке расположите по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников согласно ГОСТ Р 7.05.2008 Библиографическая ссылка.

## **Рекомендации для организации и проведения проектных исследований**

1. Необходимо наличие социально значимой задачи (проблемы) – исследовательской, информационной, практической.

2. Выполнение проекта начинается с планирования действий по разрешению проблемы, то есть с проектирования самого проекта, в частности с определения вида продукта и формы презентации.

Наиболее важной частью плана является пооперационная разработка проекта, в которой указан перечень конкретных действий с указанием выходов, сроков и ответственных.

3. Каждый проект обязательно требует исследовательской работы. Таким образом, отличительная черта проектной деятельности – поиск информации, которая затем будет обработана, и представлена участниками проектной группы.

4. Результатом работы над проектом (иначе говоря, выходом проекта) является продукт.

5. Подготовительный продукт должен быть представлен заказчику и (или) представителям общественности, представлен достаточно убедительно, как наиболее приемлемое средство решения проблемы.

Таким образом, проект требует на завершающем этапе презентации своего продукта.

То есть проект – это «пять П»:

Проблема – Проектирование (планирование) – Поиск информации – Продукт – Презентация.

Шестое «П» проекта – его Портфолио, то есть паПКРа, в которой собраны все рабочие материалы проекта, в том числе черновики, дневные планы и отчеты и др.

Важное правило: каждый этап работы над проектом должен иметь свой конкретный продукт.

## **Рекомендации по подготовке и оформлению презентаций**

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает:

- определение общих целей (информирование, убеждение, развлечение);
- определение поддерживающих целей;
- сбор информации об аудитории;
- определение основной идеи (концепции) презентации;
- выбор структуры презентации;
- подбор материалов;
- оценка качества материалов;
- планирование выступления (выбор средств и приемов для лучшего донесения информации);
- создание презентации;
- проверка логики подачи материала;
- подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

**Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу  
адреса доступа к документам**

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

#### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		

компетенции)				
<b>Знания</b>	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b>Умения</b>	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 незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b>Навыки</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии устного ответа студента на занятии / зачете / экзамене

**Оценка «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.

**Оценка «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.

**Оценка «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.

**Оценка «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.

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**"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 до-

полнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

**Критерии оценки выполнения контрольных заданий  
по теоретическим основам дисциплины / методических разработок  
частей практического занятия по виду спорта, системе физических упражнений**

**"отлично"** - выполненная методическая разработка части практического занятия полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати проводя 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 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.

**Критерии оценки проведения по заданию преподавателя отдельных частей занятия  
по методическим разработкам к виду спорта – выполнения диагностических заданий**

**"отлично"** - занятие (часть проводимого занятия) выстроено методически грамотно, при проведении студент грамотно соотносит предлагаемый к освоению материал, подготовку занимающихся и имеющиеся материально-технические условия, студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и других студентов, акцентирует внимание занимающихся на технико-тактических нюансах, выполняемых элементов, предупреждает и исправляет возникающие у занимающихся ошибки.

**"хорошо"** - занятие (часть проводимого занятия) выстроено методически грамотно, но имеются недочеты, например в порядке представления к освоению или закреплению технических элементов, при проведении студент соотносит предлагаемый к освоению материал, подготовку занимающихся и имеющиеся материально-технические условия, но их сочетание могло бы быть более оптимальным, студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, но при этом дает не четкие ответы, без достаточной их аргументации, может акцентировать внимание занимающихся на некоторых технико-тактических нюансах, выполняемых элементов, предупреждать и исправлять возникающие у занимающихся ошибки.

**"удовлетворительно"** - занятие (часть проводимого занятия) выстроено с методическими ошибками, имеются существенные ошибки, например в порядке представления к освоению или закреплению технических элементов, при проведении студент не соотносит предлагаемый к освоению материал, подготовку занимающихся и имеющиеся материально-технические условия. При ответах на дополнительные вопросы преподавателя или других студентов путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ, не акцентирует внимание занимающихся на технико-тактических нюансах, выполняемых элементов, не предупреждает и не исправляет возникающие у занимающихся ошибки.

**"неудовлетворительно"** - занятие (часть проводимого занятия) выстроено с методически полностью не верно, студент не может ответить ни на один дополнительный вопрос преподавателя или других студентов.

### **Критерии оценки техники способа выполнения двигательного действия вида спорта**

**"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 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.

### **Критерии оценки тестирования**

**"отлично"** – 80-100% правильных ответов.

**"хорошо"** – 60-89% правильных ответов.

**"удовлетворительно"** – 40-59% правильных ответов.

**"неудовлетворительно"** – менее 40% правильных ответов.

### **Критерии оценки мультимедиа презентаций**

для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

**"отлично"** – более 70% ниже представленных критериев соблюдены.

**"хорошо"** – более 60% ниже представленных критериев соблюдены.

**"удовлетворительно"** – 50% и ниже представленных критериев соблюдены.

**"неудовлетворительно"** – соблюдены менее 50% и ниже представленных критериев.

### **Критерии оценивания мультимедиа-презентаций**

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдение единого стиля оформления.
Фон	Фон соответствует теме презентации
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов



	Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использованы возможности анимации Анимационные эффекты не отвлекают внимание от содержания слайдов
Содержание информации	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
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации Наиболее важная информация расположена в центре Надпись расположена под картинкой
Объем информации	Слайд не содержит большого количества информации Ключевые пункты расположены по одному на слайде
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия использованы разные виды слайдов: с таблицами с текстом с диаграммами

### Критерии оценки освоения раздела «Лыжные гонки»

Студент должен **знать**:

- строевые команды, выполняемые с лыжами и на лыжах, для управления группой занимающихся;
- требования к местам занятий и их подготовке для обучения техникам способов передвижения на лыжах в зависимости от этапа обучения;
- методические подходы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, средств и метод лыжной подготовки в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Студент должен **уметь**:

- кратко, точно в соответствии с общепринятыми теоретическими положениями объяснять технику передвижения на лыжах;
- образцово показывать способы передвижения на лыжах, а при необходимости применять подготовительные и подводящие упражнения;
- оценивать технику способов передвижения на лыжах;
- провести часть урока или фрагмент урока по лыжной подготовке по заданию преподавателя.

Студент должен **выполнить**:

- в соответствии с требованиями методическую разработку конспекта урока/ тренировки по лыжной подготовке (его/её части);
- на оценку «зачтено» норматив техники способов передвижения на лыжах, предусмотренных школьной программой по лыжной подготовке;
- на положительную оценку контрольный норматив в беге на лыжах.

### Оценка техники отдельного способа передвижения на лыжах

**«Зачтено»** - способ передвижения выполнен в соответствии с требованиями к технике, с нужной согласованностью движений рук, ног, туловища; не допущено ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники.

**«Не зачтено»** - способ передвижения выполнен с грубыми ошибками, ведущими к существенному искажению основ техники.

### Контрольные нормативы в беге на лыжах (мин, сек)

пол	отлично	хорошо	удовлетворительно
-----	---------	--------	-------------------

<b>Мужчины 5 км</b>	24.00	25.00	24.00
	26.00	27.30	29.30
<b>Женщины 3 км</b>	16.30	17.00	18.00
	16.00	16.30	17.00

### Критерии оценки освоения раздела «Бадминтон»

Студент должен **знать**:

- основные элементы техники игры;
- способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки;
- игровые стойки в бадминтоне
- технику выполнения ударов;
- технику выполнения подачи.

Студент должен **уметь выполнять**:

- перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений;
- упражнения с различным жонглированием волана.
- стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.
- удары: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.
- короткие подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкие подачи.

### Критерии оценки освоения раздела "Гимнастика"

**В результате освоения Раздела "Гимнастика" студент должен:**

**Знать:** потенциальные возможности гимнастики для физического воспитания различных групп населения; научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы развития; влияние гимнастики на функции отдельных органов, систем и организма в целом; теоретические основы гимнастики.

**Уметь:** составлять комплексы общеразвивающих упражнений; проводить строевые упражнения; оказывать страховку и помощь занимающимся при выполнении отдельных гимнастических упражнений; выполнять задания по обучению отдельным акробатическим упражнениям; проводить занятие с гимнастической направленностью; осуществлять планирование; организовывать и проводить соревнования по гимнастике;

**Владеть:** техникой гимнастических упражнений; терминологией; навыками страховки и помощи; приемами организации занятий; системой методологической подготовки; методикой обучения.

### Критерии оценки освоения раздела "Волейбол"

пол	отлично	хорошо	удовлетворительно
<b>подача мяча мужчины</b>	5/5	5/4	5/3
	5/5	5/4	5/3
<b>подача мяча женщины</b>	5/4	5/3	5/2
	5/5	5/4	5/3

### Критерии оценки освоения раздела "Баскетбол"

пол	отлично	хорошо	удовлетворительно
<b>Броски</b>	5/4	5/3	5/2

в корзину мужчины	5/5	5/4	5/3
Броски в корзину женщины	5/4	5/3	5/2
	5/5	5/4	5/3

### Критерии оценки освоения раздела «Плавание» (теоретическое освоение)

В результате теоретического освоения Раздела "Плавание" студент должен:

- **Знать:** теорию и методику спортивной тренировки, основы построения учебно-тренировочных занятий по плаванию.
- **Уметь:** изучать, анализировать и оценивать научно-теоретические и организационно-методические основы спортивной тренировки в плавании, организовывать и проводить соревнования по плаванию.

### Критерии оценки освоения раздела " Подвижные игры "

Студент должен уметь:

- самостоятельно подбирать игры для занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся, их подготовленности и условий проведения, составлять конспект по подвижной игре;
- готовить место для проведения игр, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении игры и ее проведении;
- научиться быстро и четко перестраивать группу в исходное положение для начала игры;
- правильно и целесообразно выбирать капитанов, помощников, водящих и делить на команды;
- соблюдать установленную последовательность рассказа игры, показывать приемы и игру в целом;
- руководить процессом игры и действиями учащихся;
- правильно закончить и подвести итоги игры;
- выявить ошибки и найти способы их устранения, оценивать действие как отдельных игроков, так и всего коллектива играющих во время игры и после ее окончания;
- анализировать и оценивать методику проведения игры.

### Критерии оценки освоения раздела "Лёгкая атлетика" контрольные нормативы в беге (мин, сек)

	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мужчины 100 м	13.3	13.9	14.5
	12.8	13.4	14.0
Мужчины 3000 м	11.50	12.30	13.00
	10.50	11.30	12.00
Женщины 100 м	15.8	16.50	17.50
	15.3	16.00	17.00
Женщины 2000 м	11.0	11.40	12.40
	10.0	10.40	11.40

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля форсированности компетенции**

**1 курс (зимняя сессия)**

## Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ОПК 3

**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.

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

Выпа́д - 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.

### **Вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции ОПК 5**

#### ***Охарактеризуйте особенности техник лыжных ходов:***

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.

### **Темы для мультимедиа презентаций для оценки сформированности компетенции ПКР 2**

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.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 6**

#### **1. Общая физическая подготовка – это:**

1. Занятие гимнастическими упражнениями, развивающими силу, гибкость и координацию движений, благодаря чему повышаются показатели физического развития человека.
2. Педагогический процесс развития и совершенствования физических качеств направленный на всестороннее физическое развитие, необходимое человеку для полноценного выполнения основных жизненных задач.
3. Изучение физических законов, позволяющее более эффективно использовать мышечный потенциал человека для достижения высоких спортивных результатов.

#### **2. «Физическое упражнение»- это:**

1. специально организованное двигательное действие, точно регламентирующее физиологическую нагрузку на организм и чётко выполняющее поставленную педагогическую задачу.
2. повторение сложного по координации двигательного действия, обеспечивающее развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.
3. форма двигательной активности, используемая для наиболее эффективного роста спортивных результатов и основанная на учёте всех физиологических принципов физкультурно-педагогического процесса, установленных учёными в последние 150 лет.

#### **3. Основу двигательных способностей составляют...**

1. Двигательные автоматизмы.
2. Сила, быстрота, выносливость.
3. Гибкость и координированность.

4. Физические качества и двигательные умения.

**4. Процесс освоения двигательного действия рекомендуется начинать с освоения...**

1. Исходного положения.
2. Подводящих упражнений.
3. Основы техники.
4. Главного звена техники.

**5. Основу двигательных способностей составляют...**

1. Двигательные автоматизмы.
2. Сила, быстрота, выносливость.
3. Гибкость и координированность.
4. Физические качества и двигательные умения.

**6. Процесс освоения двигательного действия рекомендуется начинать с освоения...**

1. Исходного положения.
2. Подводящих упражнений.
3. Основы техники.
4. Главного звена техники.

**7. Установите методическую последовательность обучения техническим приемам в баскетболе, волейболе и футболе:**

- а) общее ознакомление с техническим приемом: объяснение и показ;
- б) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым;
- в) закрепление технического приема, обусловленное тактической целесообразностью его применения в игровой обстановке;
- г) разучивание технических приемов в упрощенных условиях.

**8. Три общепризнанных параметра нагрузки - это**

1. Скорость бега, темп выполнения упражнения, килограммы поднятого веса.
2. Напряжённость, длительность, качественность.
3. Объём, интенсивность, направленность.

**9. Физиологическая классификация делит все физические упражнения по их интенсивности на упражнения:**

1. Соревновательные, тестирующие, тренировочные, разминочные.
2. Предельной, высокой, средней и малой мощности.
3. Максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зоны интенсивности.

**10. В чем проявляется физическое утомление?**

- 1) Ощущается прилив сил
- 2) Ухудшается память
- 3) Уменьшается сила и выносливость мышц, снижается координация движений
- 4) Снижается лабильность нервных клеток

**Тестовые задания раздел «Лыжные гонки»**

**для оценки сформированности для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

**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».

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  
для индивидуальной самостоятельной работы  
для оценки сформированности компетенции ПКР 2**

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

**1. 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 вперед 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. 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.

## 6. 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

## 7. 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 вперёд
- 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**

## 8. 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)**

## 9. 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.

**Типовые контрольные задания для методических разработок частей занятий  
для оценки сформированности компетенции  
ПКР 5**

***Методические особенности техник лыжных ходов:***

1) Дать определения ходов. Рассказать об основных характеристиках хода. Показать фазы цикла хода. Назвать основные возможные ошибки:  
одновременно двухшажного хода;  
одновременно бесшажного хода;  
одновременно одношажного хода: а) скоростной вариант; б) основной вариант.

2) Дать определения хода, подъёма, спуска. Рассказать об основных характеристиках хода, действий при подъёме, спуске. Показать фазы цикла. Назвать основные возможные ошибки:  
попеременно двухшажного хода.  
способов подъёма.  
способов спуска.

3) Дать определения ходов. Рассказать об основных характеристиках хода. Показать фазы цикла хода. Назвать основные возможные ошибки:  
одновременного двухшажного конькового хода на равнине, на подъёмах (правосторонний и левосторонний варианты);  
одновременного одношажного конькового хода.

**Методические особенности обучения техникам лыжных ходов:**

*дать характеристику выполнить с группой*

1. Методика обучения одновременному одношажному ходу.  
Методика обучения одновременному бесшажному ходу.  
Методика обучения одновременному двухшажному ходу

2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Анализ техники и методика обучения спускам в низкой, средней и высокой стойках.  
Анализ техники и методика обучения торможениям упором и плугом.
4. Анализ техники и методика обучения подъёмам "ёлочкой", "лесенкой", "полуёлочкой".  
Анализ техники и методика обучения подъёмам попеременными ходами (скользящим бегом, ступающим шагом, бегом).
5. Анализ техники и методика обучения поворотам переступанием, из упора.  
Анализ техники и методика обучения поворотам упором, плугом.

### **Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

#### ***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. Сильные 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.

**5. 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.

**6. 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.

7. Технически правильное выполнение элементов техники попеременно двухшажного хода:

- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыже 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.

5. 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;
- выдвижение 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 счёт 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 вперёд на длину стопы;
- выпрямление ног и туловища при прохождении встречного склона, распределение массы тела на лыжи и ступни ног.

### **1. 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.

### **2. 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 вперёд
- 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**

### **3. 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**

4. 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.

5. 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.

6. 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 вперёд 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.

7. 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.

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)  
для оценки сформированности компетенции**

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
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.	<b>ОПК-6</b>
2. Методология обучения двигательным действиям видов спорта. Основные педагогические принципы обучения двигательным действиям.	<b>ПКР-5</b>
3. Упражнения как средство обучения. Базовые, обучающие упражнения. Категории упражнений в зависимости от текущей задачи работы.	<b>ПКР-5</b>
4. Энергообеспечение мышечной работы. Тип, величина, интенсивность нагрузки. Выбор направленности, интенсивности и объема физических нагрузок в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.	<b>ОПК-5</b>
5. Лыжные гонки (определение). Виды лыжных гонок их краткая характеристика.	<b>ПКР-2</b>
6. История развития лыжных гонок.	<b>ПКР-7</b>
7. Основные особенности техник передвижения в лыжных гонках.	<b>ОПК-3</b>
8. Техника безопасности. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой	<b>ПКР-5</b>
9. Предупреждение травматизма, обморожений.	<b>ОПК-5</b>
10. Принципы обучения, методы обучения, этапы обучения и их задачи.	<b>ОПК 6</b>
11. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.	<b>ОПК-6</b>
12. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту.	<b>ОПК-6</b>
13. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения и их	<b>ПКР-5</b>



задачи.	
14. Формирование системы знаний, умений, навыков в лыжной подготовке. Оценка и учёт успеваемости занимающихся.	<b>ОПК-5</b>
15. Методики обучения технике лыжных ходов и способам горнолыжной техники лыжника – гонщика.	<b>ОПК-3</b>
16. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.	<b>ОПК-3</b>
17. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.	<b>ПКР-2</b>
18. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.	<b>ПКР-5</b>
19. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке. Хранение, эксплуатация и обслуживание.	<b>ОПК-3</b>
20. Воспитательная работа тренера-преподавателя в процессе многолетней подготовки спортсмена.	<b>ПКР-2</b>
21. История зарождения, виды, цель и задачи лыжного спорта. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.	<b>ОПК -6</b>
22. Методы и средства лыжной подготовки.	<b>ПКР-7</b>
23. Воспитание физических качеств посредством занятий лыжным спортом	<b>ПКР-2</b>
24. Техничко-тактическая подготовка в лыжном спорте.	<b>ПКР-7</b>
25. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация	<b>ОПК-5</b>
26. Специальные упражнения и тренажеры в лыжной подготовке	<b>ПКР-5</b>
27. Методика обучения технике конькового хода.	<b>ОПК-6</b>
28. Методика обучения технике горнолыжной подготовки.	<b>ОПК -6</b>

### **1 курс (летняя сессия)**

Раздел 3. Обучение двигательным действиям.

Раздел 4. Бадминтон

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК 6**

**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

**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 форсирования «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.

**8. 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

**Задания для проектной работы в микро-группах до 4 человек  
для оценки сформированности компетенции ОПК 3**

**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.

**для оценки сформированности компетенции ОПК 5**

**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  
для оценки сформированности компетенции ОПК 6  
(код компетенции из паспорта фонда оценочных средств)**

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.

**для оценки сформированности индикаторов «ПКР 5»**

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.

**Задания для оценки техники способа выполнения двигательных действий  
для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

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.

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену)

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1. Основные педагогические принципы обучения двигательным умениям и навыкам.	ОПК-6
2. Этапы обучения двигательному действию.	ПКР-5
3. Характеристика этапа создания общего представления двигательного действия.	ПКР-5
4. Этап начального разучивания двигательного действия.	ПКР-5
5. Этап углубленного разучивания двигательного действия.	ПКР-5

6. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка.	ПКР-5
7. Двигательное умение, двигательный навык.	ОПК-5
8. Перенос двигательного навыка.	ОПК-5
9. Двигательный динамический стереотип.	ОПК-5
10. Понятие и временные факторы готовности к обучению.	ПКР-2
11. Двигательные представления.	УК -6
12. Методы и средства формирования двигательных представлений.	ПКР-2
13. Методология практического разучивания упражнения.	ОПК-3
14. Упражнения как средство обучения.	ОПК-3
15. Технические средства обучения.	ПКР-2
16. Динамика процесса освоения упражнения: феномен вработывания, признаки прогрессирования, стабилизация, застой и регресс, срывы в исполнении.	ПКР-5
17. 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.	ПКР-5
18. Специфические принципы построения процесса обучения двигательным действиям.	ПКР-5
19. Бадминтон характеристика вида спорта. Сочетание стоек и перемещений.	ОПК-3
20. Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с различным жонглированием волана.	ОПК-6
21. Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	УК-6
22. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу открытой закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	ОПК-5
23. Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далёкой подачи.	ОПК-5
24. Техника игры. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.	ОПК-5
25. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	ОПК-5
26. Правила игры в бадминтон. Основы судейской терминологии и жестов.	ПКР-7

## **2 курс (зимняя сессия)**

### **Раздел 5. Футбол**

#### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 3**

#### **1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...**

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

#### **2. Вид спорта — это:**

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

**3. Воплощением какого педагогического принципа является живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок?**

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип наглядности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

**4. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?**

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

**5. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

**6. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**7. Хороший тренировочный эффект в физическом воспитании учащихся с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:**

- 1) 90-100 уд./мин;
- 2) 110-125 уд./мин;
- 3) 130-150 уд./мин;
- 4) 160-175 уд./мин.

**8. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:**

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

**9. В основной части урока физической культуры вначале:**

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**10. Выберите верное продолжение фразы: Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что...**

1. каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
2. упражнения являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
3. упражнения определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
4. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**Тематика учебно-исследовательских реферативных работ  
для оценки сформированности компетенции  
на основе выполнения этапов работы**

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.

**Этапы, задания для выполнения учебно-исследовательских реферативных работ**

***для оценки сформированности компетенции УК-6»***

**I. Подготовительный этап работы:**

Сформулируйте тему.

Осуществите поиск источников литературы.

Выполните работу с источниками литературы.

Подготовьте конспект (план) для написания реферата.

***для оценки сформированности компетенции «ОПК 3»***

**II. Создание текста:**

Подготовьте введение.

Подготовьте основную часть реферата.

***для оценки сформированности компетенции «ОПК 6»***

Сделайте заключение.

Составьте список использованной литературы.



**Типовые контрольные задания  
для методических разработок частей занятий  
для оценки сформированности компетенции «ПКР 5»**

Разработайте тактический план предстоящей игры:

1. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.
2. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию.
3. Атакующие комбинации флангом и центром.
4. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.
5. 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.
6. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
7. 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».
8. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
9. 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.
10. 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 вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)  
для оценки сформированности компетенции**

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1. Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	<b>ОПК-6</b>
2. 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.	<b>ПКР-2</b>

3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	<b>ОПК-6</b>
4. Обязанности судей в футболе. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	<b>ОПК-6</b>
5. 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.	<b>ПКР-2</b>
6. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.	<b>ПКР-5</b>
7. Общая физическая подготовка футболиста.	<b>ОПК-5</b>
8. Специальная физическая подготовка футболиста.	<b>ОПК-5</b>
9. Техническая подготовка футболиста: понятие о спортивной технике. Классификация и терминология приемов владения.	<b>ОПК-5</b>
10. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.	<b>ОПК-3</b>
11. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.	<b>ОПК-5</b>
12. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды.	<b>ОПК-3</b>
13. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.	<b>ПКР-2</b>
14. Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки в футболе.	<b>УК-6</b>
15. Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности футболистов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.	<b>ПКР-5</b>
16. Теоретическая подготовка.	<b>ПКР-5</b>
17. Игровая подготовка.	<b>ПКР-7</b>
18. Правила и обязанности игроков на поле.	<b>ПКР-7</b>
19. Роль капитана команды, его права и обязанности.	<b>УК 6</b>

## **2 курс (летняя сессия)**

### **Раздел 6. Баскетбол**

#### **Темы для мультимедиа-презентаций для оценки сформированности компетенции ПКР 2**

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.

**Тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции  
«ОПК 6»**

**1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

**2. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

**3. Какими показателями характеризуется физическое развитие?**

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;
3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
4. Физической подготовленностью.

**4. Соматический уровень здоровья определяется:**

1. Совокупность диагнозов, поставленных в медицинских учреждениях.
2. Физическим развитием и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы.
3. Развитием физических качеств и физической работоспособности.

**5. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:**

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

**6. Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов при физическом утомлении:**

- 1) сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека;
- 2) ухудшение точности координации движений, понижение способности сохранять равновесие;
- 3) значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве;

4) нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности.

**7. К внутренним критериям сформированности навыка относят**

1. повышение скорости выполнения задания;
2. повышение самостоятельности при выполнении задания;
3. снижение числа ошибок при выполнении задания;
4. отсутствие направленности сознания на форму выполнения задания.

**8. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?**

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

**9. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?**

1. Переменный метод;
2. Метод повторного выполнения двигательных действий;
3. Равномерный метод;
4. Метод круговой тренировки.

**10. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...**

1. Профилактическим осмотром;
2. Диспансеризацией;
3. Врачебно-педагогическим контролем;
4. Обследованием.

**Тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции «ПКР 7»**

**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

**Задания**

**для оценки техники способа выполнения двигательного действия**

для выполнения в группах не более 4 человек

**для оценки сформированности компетенции «ОПК 3»**

Выберите несколько технических элементов (до 6 элементов) выбранного группой базового вида спорта.

Распределите задания по выполнению технических элементов между всеми членами вашей группы.

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.*).

### **Контрольные задания для методических разработок частей занятия и их проведения по заданию преподавателя**

**(проектная работа в группах до 4 человек )**

**для оценки сформированности компетенции «ПКР 2»**

**дать характеристику, выполнить с группой**

1. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
2. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.
3. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.  
Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.
4. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.
5. Методика обучения передвижениям в защите и нападении, передачам с сопротивлением и передачам мяча в игровых упражнениях.
6. Методика обучения ведению мяча, переводам различным способом в игровых упражнениях.

7. Методика обучения броскам всеми способами, накрыванию мяча, перехватам мяча в игровых упражнениях.

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену)  
для оценки сформированности компетенции**

<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (согласно РПД)</b>
1. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры в баскетбол. Действующие правила игры.	<b>ПКР-2</b>
2. Методика судейства соревнований. Терминология и судейские жесты. Обязанности членов судейской бригады. Роль судьи как воспитателя.	<b>ПКР-2</b>
3. Классификация технических приемов. Терминология.	<b>ОПК-5</b>
4. Техника нападения.	<b>ОПК-6</b>
5. Техника защиты.	<b>УК-6</b>
6. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	<b>ОПК-6</b>
7. Гигиена. Закаливание организма. Правила закаливания. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (доврачебная помощь).	<b>ПКР-2</b>
8. Тактика и тактическая подготовка, задачи, средства и методы тактической подготовки, обучение тактическим действиям в нападении, обучение тактическим действиям в защите.	<b>ОПК-6</b>
9. Тактическая подготовка с учетом игровых функций, организация занимающихся в процессе тактической подготовки.	<b>ОПК-6</b>
10. Методические особенности построения тренировочных занятий по баскетболу.	<b>ПКР-5</b>
11. Передвижения в защите и нападении, передача с сопротивлением и передача мяча в игровых упражнениях.	<b>ПКР-7</b>
12. Практика судейства.	<b>ПКР-7</b>
13. Ведения мяча, переводы различным способом в игровых упражнениях.	<b>ОПК-3</b>
14. Броски всеми способами, накрывания мяча, перехват мяча в игровых упражнениях.	<b>ОПК-3</b>
15. Обучение технике и методике перемещения в нападении и защите, повороты, остановки, передачи мяча.	<b>УК-6</b>
16. 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.	<b>ПКР-7</b>
17. Обучение передаче мяча в движении забеганием, бросок в прыжке, бросок в падении	<b>ПКР-7</b>
18. Правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.	<b>ПКР-2</b>
19. Методика обучения технике игры в баскетболе.	<b>ОПК-6</b>
20. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.	<b>ОПК-5</b>

**3 курс (зимняя сессия)**

**раздел 7. "Гимнастика"**

**Темы для мультимедиа-презентаций**

## **для оценки сформированности компетенции УК 6**

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.
5. Терминология гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Оздоровительные виды гимнастики.
8. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
9. Спортивные виды гимнастики.

## **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 5**

### **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.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

**1. Виды гимнастики, где применяются упражнения в равновесии:**

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

**2. Основные виды строя:**

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

**3. Изменение строя или размещения занимающихся называется:**

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

**4. 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

**5. 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

**Тематика учебно-исследовательских реферативных работ  
для оценки сформированности компетенции ОПК 6  
на основе выполнения этапов работы**

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».

**Этапы, задания для выполнения учебно-исследовательских реферативных работ**

***для оценки сформированности компетенции «ОПК 3»***

- I. Подготовительный этап работы:  
Сформулируйте тему.  
Осуществите поиск источников литературы.  
Выполните работу с источниками литературы.  
Подготовьте конспект (план) для написания реферата.

***для оценки сформированности компетенции «ОПК 6»***

- II. Создание текста:  
Подготовьте введение.  
Подготовьте основную часть реферата.  
Сделайте заключение.  
Составьте список использованной литературы.

**Задания для методических разработок частей занятия  
и их проведения по заданию преподавателя  
(проектная работа в группах до 4 человек )  
для оценки сформированности компетенции ОПК-6**

## **1. дать характеристику, упражнения выполнить с группой**

Понятия:

строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий.

Управление строем: точки зала, команды, распоряжения (приказания), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

Фигурная маршировка: обход, диагональ, противоход, змейка.

Размыкания на длину рук в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами.

Методические особенности подбора и применения общеразвивающих упражнений в водной части урока в школе, в разминке тренировки начинающих спортсменов). Примеры ОРУ.

Методические особенности подбора и применения общеразвивающих упражнений в основной части урока в школе, в основной части тренировки начинающих спортсменов). Примеры ОРУ.

### **Общеразвивающие упражнения (всего 20 упражнений)**

Без предметов выполняемые поточным способом.

Без предметов выполняемые проходным способом.

С гимнастической скакалкой.

На гимнастической стенке.

### **Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

## **2. 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: «Скрещение», «Одновременные противоходы», «Петля» (открытая, закрытая).

### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ПКР 5**

#### **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.

## **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету) для оценки сформированности компетенции**

<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (согласно РПД)</b>
1. Предмет и задачи гимнастики.	ПКР-2
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.	ПКР-5

3. Характеристика гимнастической терминологии.	ОПК-6
4. Задачи и методические особенности гимнастики.	ОПК-6
5. Оздоровительные виды гимнастики.	ОПК-6
6. Спортивные виды гимнастики.	ОПК-6
7. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	ПКР-2
8. Способы образования гимнастических терминов и правила их применения.	ПКР-7
9. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.	ПКР-5
10. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.	УК 6
11. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.	ПКР-5
12. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.	ПКР-5
13. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.	ПКР-5
14. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.	УК6
15. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика.	ОПК-5
16. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.	ОПК-5
17. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности лежащие в ее основе.	ПКР-7
18. Статические и динамические упражнения.	ПКР-7
22. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.	ПКР-2
23. Методы и средства гимнастики.	ПКР-5
24. Воспитание физических качеств посредством гимнастических упражнений.	ПКР-2
25. Техничко-тактическая подготовка в гимнастике.	ПКР-5
26. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.	ПКР-5
27. Методика тренировки в спортивной гимнастике.	ПКР-5
28. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике. Хранение, эксплуатация и обслуживание.	УК-6

### **3 курс (летняя сессия)**

#### **раздел "Волейбол"**

#### **Вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции ПКР 2**

1. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом.
2. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и в мире.
3. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

**Темы для мультимедиа-презентации  
для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

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

**Тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции ПКР-2**

**1. Спортивный отбор – это:**

- а) многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки и основанный на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей и позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде;
- б) система средств оценки эффективности многолетнего процесса спортивной подготовки с учетом специфики избранного вида спорта;
- в) комплекс мероприятий, направленный на изучение и оценку условий и возможностей эффективного решения задач спортивной подготовки в избранном виде спорта.

**2. В числе факторов достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта не рассматривается:**

- а) индивидуальная спортивная одаренность;
- б) состояние и условия системы подготовки спортсменов в обществе;
- в) уровень международных спортивных связей;
- г) уровень спортивных достижений в стране и мировой практике.

**3. Наиболее информативным методом спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования является ... .**

**4. Соответствие этапов спортивного отбора логике этапов спортивной подготовки**

Этапы спортивного отбора	Этапы спортивной подготовки
I. Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом	1) этап начальной спортивной специализации
II. Отбор перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы спортивных школ	2) этап предварительной базовой подготовки
III. Отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях, комплектование групп спортивного совершенствования	3) этап спортивного совершенствования
IV. Отбор контингента с прогнозируемым спортивным результатом на уровне международных достижений; селекция в состав сборных команд России к олимпийским играм и международным соревнованиям	4) переходной общекондиционный этап

	5) этап углубленной спортивной специализации
--	--

**5. Установите последовательность видов спортивных дисциплин по показателю оптимального возраста начала занятий, начиная с самого раннего:**

- лыжные гонки,
- легкая атлетика: спринт,
- футбол,
- легкая атлетика: 5 – 10 тыс. м,
- баскетбол,
- лыжное двоеборье,
- легкая атлетика: марафон,
- волейбол,
- легкая атлетика: 800 – 1500 м.

**6. Специфические особенности отбора начинают проявляться на этапе:**

- а) предварительной подготовки;
- б) начальной спортивной специализации;
- в) углубленной спортивной специализации;
- г) спортивного совершенствования.

**7. К числу показателей при оценке комплексных скоростных способностей в спортивных играх не относится:**

- а) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий без сопротивления противника;
- б) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий в сопротивлении с противником;
- в) время прохождения со старта заданного отрезка;
- г) эффективность старта и преодоления коротких отрезков.

**8. Продолжите фразу: На начальном этапе спортивной подготовки предметом исследований в рамках отбора являются: способности детей и подростков к взаимодействию и ориентировке, физическое развитие детей, уровень ...**

**9. Выявите соответствие направленности измерений и используемых методов отбора:**

Направленность измерений	Метод отбора
I. Антропометрические данные	1) подвижная игра
II. Психомоторные измерения	2) теппинг-тест
III. Физическая подготовленность	3) жонглирование мячом
IV. Техническая подготовленность	4) прыжок в длину с места
V. Тактическая подготовленность	5) социометрия
	6) индекс массы тела к длине тела

### Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПКР-5

**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

**Задания для методических разработок частей занятия  
и их проведения по заданию преподавателя**

(проектная самостоятельная работа в группах до 4 человек )

**для оценки сформированности компетенции ПКР - 7**

1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.
2. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).
3. Техника нижней прямой подачи.
4. Техника верхней прямой подачи.
5. Техника передачи двумя руками сверху.
6. Прямой нападающий удар. Анализ техники.
7. Методика обучения технике нижней прямой подачи.



8. Методика обучения технике верхней прямой подачи.
9. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.
10. Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.
11. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.
12. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке.
13. 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.
14. Методика обучения прямому нападающему удару.
15. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).
16. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену)  
для оценки сформированности компетенции**

<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции (согласно РПД)</b>
1. Основные технические элементы игры "Волейбол". Их характеристика.	<b>ОПК-6</b>
2. Нарушения при подачах, ошибки при приемах и передачах мяча, нарушение расстановки игроков в волейболе. Ошибки и наказания во время игры (неспортивные, грубые, оскорбительные, агрессивные).	<b>ОПК-5</b>
3. Техника нижней прямой подачи.	<b>ОПК-6</b>
4. Техника верхней прямой подачи.	<b>ОПК-6</b>
5. Техника передачи двумя руками сверху.	<b>ОПК-6</b>
6. Техника приема мяча двумя, одной рукой снизу, одной рукой с последующим падением на грудь.	<b>ОПК-6</b>
7. Прямой нападающий удар. Анализ техники.	<b>ОПК-5</b>
8. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блока.	<b>ОПК-5</b>
9. Тактика игры. Функции игроков команды. Комплектование команды.	<b>ПКР-5</b>
10. Тактика нападения: комбинации «крест», «волна», «эшелон».	<b>ПКР-5</b>
11. Тактика защиты «углом вперед».	<b>УК6</b>
12. Тактика защиты «углом назад».	<b>ПКР-5</b>
13. Методика обучения выполнению нижней боковой подачи.	<b>ПКР-7</b>
14. Методика обучения выполнению верхней боковой подачи.	<b>ПКР-7</b>
15. Методика обучения приему мяча двумя руками снизу.	<b>ОПК-5</b>
16. Методика обучения передаче мяча двумя, одной руками сверху в прыжке.	<b>УК-6</b>
17. 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	<b>ОПК-5</b>
18. Методика обучения прямому нападающему удару.	<b>ОПК-5</b>
19. Методика обучения одиночному блокированию (подвижному, неподвижному).	<b>ОПК-5</b>

20. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.	<b>ОПК-5</b>
21. Методика обучения технике игры в волейбол.	<b>ПКР-2</b>
22. Правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.	<b>ПКР-2</b>
23. Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Хранение, эксплуатация и обслуживание.	<b>УК 6</b>

#### **4 курс (зимняя сессия)**

#### **раздел "Плавание"**

#### **Темы мультимедиа презентаций для оценки сформированности компетенции ОПК-6**

1. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
2. Спортивное плавание, водные виды спорта.
3. Методы и средства плавания.

#### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

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».

#### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 3**

#### **1. В общей теории спорта понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание» соотносятся:**

- а) как равнозначные;
- б) понятие «спортивное соревнование» шире понятия «спортивное состязание»;
- в) понятие «спортивное состязание» шире понятия «спортивное соревнование».

#### **2. Спортивное соревнование трактуется как:**

- а) способ определения исхода состязания (определение победителей, результатов и ранговых мест всех остальных участников);
- б) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
- в) состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания.

#### **3. Специфической особенностью соревнований по лыжным гонкам является их проведение:**

- а) в относительно постоянных внешних условиях;
- б) в частично меняющихся внешних условиях;
- в) в постоянно меняющихся внешних условиях;

г) без учета внешних условий.

**4. Установите последовательность разделов, включаемых в положение о соревнованиях по легкой атлетике:**

- а) место и время проведения соревнований;
- б) руководство соревнованиями;
- в) программа (по дням и часам);
- г) цели и задачи проведения данных соревнований;
- д) порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);
- е) участвующие организации и участники соревнований;
- ж) сроки и условия представления заявок;
- з) состав команды и количество видов для выступления одного участника;
- и) награждение;
- к) условия приема организаций и участников.

**5. Установите иерархическую последовательность соревнований различного масштаба – от более высокого к более низкому:**

- а) Олимпийские игры;
- б) национальные чемпионаты;
- в) чемпионаты и кубки мира;
- г) чемпионаты и кубки Европы;
- д) первенства и чемпионаты областей;
- е) первенства и чемпионаты городов;
- ж) первенства и чемпионаты республик;
- з) первенства коллективов физической культуры;
- и) первенства и чемпионаты районов.

**Тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции ОПК 5**

**1. К кому со всеми вопросами может обращаться представитель команды на соревнованиях?**

- 1) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему
- 2) ко всем судьям без ограничений
- 3) к судьям на финише

**2. Что запрещается делать представителю команды?**

- 1) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование
- 2) обращаться к главному судье соревнований
- 3) обращаться к участникам своей команды
- 4) обращаться к тренерам своей команды

**3. Кто выполняет обязанности представителя команды на соревнованиях, если команда не имеет официального специального представителя?**

- 1) его обязанности должен выполнять тренер или капитан команды
- 2) его обязанности должен выполнять спортсмен, не задействованный в день соревнований
- 3) его обязанности должен выполнять один из судей
- 4) его обязанности должен выполнять главный судья соревнований

**4 . Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?**

- 1) главным судьей соревнований
- 2) главным инженером
- 3) главным администратором
- 4) директором бассейна

**5. Кому разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?**

- 1) только аккредитованным журналистам, операторам, фотографам
- 2) центральным каналам и издательствам
- 3) профессиональным журналистам, фотографам и операторам
- 4) всем желающим

**6. Где разрешается проводить видео, телевизионную съёмку, фотографировать и брать интервью на Чемпионатах, Первенствах и финалах розыгрыша Кубка России по виду спорта?**

- 1) только в строго отведённых для этой цели местах
- 2) на бортике бассейна
- 3) в раздевалке
- 4) на трибуне

**7. В каком виде подается протест рефери (главному судье)?**

- 1) в письменном виде
- 2) в устном виде
- 3) в электронном виде
- 4) в любой форме

**8. Кем подается протест на соревнованиях?**

- 1) официальным представителем команды
- 2) тренером
- 3) старшим тренером
- 4) секретарем

**9. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?**

- 1) 1 день
- 2) 3 дня
- 3) неделя
- 4) месяц

**10. Кто предоставляет отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований?**

- 1) главный судья
- 2) рефери
- 3) главный тренер
- 4) директор бассейна/стадиона/комплекса

**11. Куда должен предоставить отчет о проведенных соревнованиях главный судья?**

- 1) в оргкомитет проведения соревнований
- 2) в администрацию города

- 3) в министерство спорта
- 4) в федерацию по виду спорта

**12. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей?**

- 1) главный судья
- 2) рефери
- 3) главный тренер
- 4) директор бассейна/стадиона/комплекса

**13. Кто должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб?**

- 1) судья-координатор
- 2) главный судья
- 3) рефери
- 4) секретарь

**14. Какая основная задача работы судьи-координатора?**

- 1) обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований
- 2) своевременная подача заявок командами
- 3) ведение протокола соревнований
- 4) фиксация результатов

**15. Кто по указанию главного судьи, должен проводить жеребьевку участников на соревнованиях, в которых не подготовлен стартовый протокол?**

- 1) судьи при участниках
- 2) секретари
- 3) судьи на старте
- 4) рефери

**16. Кто должен сообщать рефери о любых нарушениях в отношении рекламы, а также об отсутствии спортсмена перед выходом на старт?**

- 1) судья при участниках
- 2) секретари
- 3) судьи на старте
- 4) рефери

**17. Кто должен контролировать соблюдение утвержденного регламента соревнований в случае отсутствия на соревнованиях судьи-координатора?**

- 1) судья-информатор
- 2) рефери
- 3) секретарь
- 4) главный судья

**18. На каких правах врач соревнований входит в состав судейской коллегии?**

- 1) на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению
- 2) на правах врача
- 3) на правах судьи по медицинскому обеспечению
- 4) на правах врача и независимого наблюдателя

**19. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?**

- 1) главный секретарь

- 2) рефери
- 3) информатор
- 4) главный судья

**20. От кого главный секретарь принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований?**

- 1) от любого участника
- 2) только от старшего тренера
- 3) от главного тренера
- 4) только от официальных представителей команд

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК 6**

**1. Укажите, на решение каких задач в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом не направлен образовательный процесс в области физической культуры в основной школе: (исключите лишний вариант ответа)**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. освоение основ знаний о медико-санитарных нормах и требованиях.

**2. Укажите тип программы, которые использует учитель при планировании и организации учебного процесса: (выберите правильный ответ)**

1. Примерные программы общего образования;
2. Рабочую(ие) программу(ы), разработанную(ые) в образовательном учреждении на основе примерных или авторских программ;
3. Авторские программы, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.

**3. Укажите, какой из перечисленных разделов Примерной программы по физической культуре не входит в перечень обязательных к изучению:**

1. спортивное совершенствование;
2. физическое совершенствование;
3. способы двигательной (физкультурной) деятельности;
4. знания о физической культуре.

**4. Укажите метод преподавания предмета, более других направленный на достижение метапредметных результатов:**

1. Объяснительно-иллюстративный.
2. Исследовательский.
3. Частично поисковый.

**5. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями развития че-**

ловека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности

**6. Укажите среди ниже приведенных вариантов основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:**

- 1) физкультурно-двигательные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные занятия в группах ОФП;
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях.

**7. Укажите, к какому из перечисленных разделов Примерной программы по физической культуре относится «мотивационно-процессуальный компонент деятельности»:**

1. Знания о физической культуре;
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности;
3. Физическое совершенствование.

**8. Укажите наиболее верное определение термина «учебная задача»:**

1. Учебная задача - это сообщение темы урока.
2. Учебная задача – это конкретное задание ученику для выполнения на уроке.
3. Учебная задача – это цель, лично значимая для ученика, которая мотивирует изучение нового материала.
4. Учебная задача – это решение математической задачи разными способами.

9. Выберите все правильные варианты ответа, на решение каких задач в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом направлен образовательный процесс в области физической культуры в основной школе:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. освоение основ знаний о медико-санитарных нормах и требованиях.

### **Тестовые задания**

#### **для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

**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

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  
для оценки сформированности компетенции ПКР-7**

**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

**Задания для методических разработок частей занятия  
и их проведения по заданию преподавателя  
(проектная работа в группах до 4 человек )**

**для оценки сформированности компетенции ОПК 6**

***а) Теоретическое освоение материала раздел «Плавание»***

1. Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Техника выполнения старта из воды. Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки.

2. Техника плавания способом "Кроль на груди". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки:

3. Техника плавания способом "Кроль на спине". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки:

4. Техника плавания способом "Брасс". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки.

***б) Методические особенности обучения техникам стилей плавания:  
дать характеристику***

1. Методика обучения плаванию (освоения отдельных элементов способа плавания и их согласования на примере дошкольников).

2. Методика обучения плаванию кролем на спине.

3. Методика обучения плаванию кролем на груди.

**Задания для устного опроса  
раздел " Подвижные игры "**

### для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Определение игры.
2. Педагогические основы игры (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Социальные функции игры в современном обществе.
5. Материалистическая теория происхождения и развития игры.
6. Отличия игровой деятельности человека от «игр» животных».
7. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
8. Игры в школьном уровне физкультуры.
9. Игры во внеурочных формах работы.
10. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
11. Аспекты применения игр в занятиях спортом.
12. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

### для оценки сформированности компетенции ПКР-7

13. Характеристика игр для дошкольников.
  14. Характеристика игр школьников 1-3 классов.
  15. Характеристика игр школьников 4-6 классов.
  16. Характеристика игр школьников 7-9 классов.
  17. Характеристика игр школьников 10-11 классов.
- Методика организации подвижной игры
18. Критерии выбора игры на занятие.
  19. Подготовка руководителя к игре.
  20. Подготовка играющего коллектива.
  21. Способы разделения игроков на команды и характеристика.
  22. Способы выбора водящего и их характеристика.
  23. Выбор помощников и капитанов в игре.
  24. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
  25. Роль и место показа в игре.
  26. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
  27. Руководство игрой.
  28. Дозировка и судейство игры.
  29. Методика решения педагогических задач в игре.
  30. Требования к окончанию игры.
  31. Требования к подведению итогов игры.
  32. Особенности методики проведения игр с дошкольниками.
  33. Особенности методики проведения игр со школьниками 1-3 классов.
  34. Особенности методики проведения игр со школьниками 4-6 классов.
  35. Особенности методики проведения игр со школьниками 7-9 классов.
  36. Характеристика раздела игр в школьной программе.
  37. Особенности методики проведения игр-эстафет.

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету) для оценки сформированности компетенции

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
--------	--

Общие закономерности плавания.	ПКР-2
Гидродинамическая характеристика движений пловца.	ОПК-6
Техника плавания способом кроль на груди.	ОПК-6
Техника плавания способом кроль на спине.	ОПК-6
Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки.	ОПК-6
Техника выполнения старта из воды.	ОПК-6
Типичные ошибки в технике плавания кролем на груди.	ОПК-5
Типичные ошибки в технике плавания кролем на спине	УК6
Техника выполнения, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.	ОПК-6
Основные средства и методы обучения плаванию.	ОПК-3
Техника выполнения и методики обучения спортивным способам плавания.	ПКР-5
Техника выполнения и методики обучения стартов с тумбочки и из воды.	ПКР-5
Техника выполнения и методики обучения поворотов при плавании на груди и на спине.	ПКР-5
Основные приемы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.	УК-6
История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.	ПКР-2
Методы и средства плавания.	ПКР-2
Воспитание физических качеств посредством плавания.	ПКР-2
Технико-тактическая подготовка в плавании.	ПКР-5
Правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.	ПКР-2
Специальные упражнения и тренажеры в плавании	ПКР-5
Методика обучения технике плавания вольным стилем.	ПКР-5
Методика обучения технике плавания кролем на спине.	ПКР-5
Методика тренировки плавания.	ПКР-5
Подготовка и оснащение мест проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Хранение, эксплуатация и обслуживание оборудования.	УК-6
<b>раздел "Подвижные игры"</b>	
Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.	ПКР-2
Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.	ПКР-2
Проведение подвижных игр с учащимися различного возраста.	ОПК-3
Подвижные игры в занятиях спортом.	ОПК-3
Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе.	ОПК-3
История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.	ПКР-2
Методы и средства подвижных игр.	ПКР-2

Воспитание физических качеств посредством спортивных игр	УК-6
Порядок проведения праздников и массовых мероприятий с использованием подвижных игр. Подготовка и проведение. Основная документация.	ПКР-5

#### **4 курс (летняя сессия)**

### **раздел "Легкая атлетика"**

#### **Вопросы для устного опроса для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

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.

#### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК 6**

##### **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);

**Тестовые задания  
для оценки сформированности компетенции ОПК 5**

**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. Общепризнанные 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.

### **Тестовые задания**

**для оценки сформированности компетенции ПКР 7**

**1. К видам лёгкой атлетики не относится: ...**

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

**2. К упражнениям лёгкой атлетики не относится:**

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

**4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**

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

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

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

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

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

**9. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**

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

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

- 1) прыжки
- 2) метание
- 3) бег

**14. 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	-

**Задания для методических разработок частей занятия  
и их проведения по заданию преподавателя  
(проектная работа в группах до 4 человек )**

**для оценки сформированности компетенции ПКР 5**

*дайте характеристику, выполните с группой*

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. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
8. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
9. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
10. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
11. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.

**Задания для оценки техники способа выполнения двигательного действия  
для оценки сформированности компетенции ОПК 3**

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 развитие 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.

### **Контрольные задания для методических разработок частей занятий для оценки сформированности компетенции ОПК 6**

Тема 5. Внеклассная и внешкольная формы работы по легкой атлетике.

Занятия в школьной секции легкой атлетики. Дополнительные внеклассные занятия в школе: физкультпаузы, физкультминутки, подвижные игры с элементами легкой атлетики, организация и проведение соревнований.

Составьте комплекс упражнений для проведения учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике (на выбор) в школьной секции.

### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену) для оценки сформированности компетенции**

Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
--------	--

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

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415746>

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-415884>

4. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

5. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск: ИД САФУ, 2015. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>

#### **б) дополнительная литература**

1. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] : методическое пособие / Питер Дж. Л. Томпсон - М. : Человек, 2013. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885182.html>

2. Бадминтон [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд., с изм. и дополн. - М.: Советский спорт, 2011. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804925.html>

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил.- ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html?SSr=290133c96514107b4887500>

4. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3// ЭБС «Знаниум»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551002>

5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-414821>

6. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. — М.: Спорт, 2017. // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

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](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/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

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

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: (ноутбук, проектор, экран); большой спортивный зал имеет оборудование: щиты баскетбольные, стойки волейбольные универсальные пристенные с натяжителем, сетка волейбольная, корзина для мячей, секундомер, скакалки, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), коврики гимнастические, стойки для прыжков, гимнастические маты, гимнастические скамейки, фитболы, комплекты для игры в бадминтон, лестницы скорости, медицинболы; лыжная база укомплектована специальным оборудованием: станок для обработки лыж, комплекты лыжного оборудования; тренажерный зал оснащен оборудованием: тренажер силовой Фтемі AGS 3000, беговая дорожка DEUS KP 784, велотренажер RONIN P221E, велотренажер магнитный Атемі AC-515, Весы, подставки для штанги Housefit HG-2093 - 2094, гантели разборные металлические Атлант, грифы для штанги, диски обрез черные Titan, скамья для пресса Атемі ASB 510, скамья многофункциональная АТЕМІ арт.ASB 910, стойка для дисков d25, Турник"Марси"8130, эллиптический тренажер магнитный Housefit DH-80881EL1, эспандеры латексная лента BODYForm.

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

Программа дисциплины **«Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (ОС ННГУ) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23)

Автор(ы):  
к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Рецензент (ы):  
к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры

зав. кафедрой  
к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

Председатель УМК

факультета естественных и математических наук

к.п.н., доцент

Володин А.М.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.