

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Теория и методика базовых видов спорта»

1. Аннотация

Программа представлена 10 разделами :

Раздел 1. Теоретические и методические основы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 2. Лыжные гонки: классификация и терминология двигательных действий в лыжных гонках, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах, организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.

Раздел 3. Обучение двигательным действиям.

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

Раздел 5. Футбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, судейская практика.

Раздел 6. Баскетбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка.

Раздел 7. Гимнастика: классификация и терминология двигательных действий гимнастики, техника и методика обучения гимнастике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Раздел 8. Волейбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка волейболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика.

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.

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.

При их рассмотрении существенное внимание уделено теоретическим аспектам базовых видов спорта.

Важное место отведено рассмотрению методических вопросов освоения таких видов спорта, как лыжные гонки, бадминтон, футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика, плавание, легкая атлетика.

Основной формой итоговой аттестации слушателя при освоении курса является экзамен .

Цель: получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области школьного образования в области физической культуры.

2. Содержание дисциплины

В данном разделе приводится подробное описание содержания учебных тем.

Учебная программа по модулю

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),	Всего (часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них	Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период
--	--------------	---	---

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная			Очная	Заочная	Очная	Заочная						
Раздел 1. Теоретические и методические основы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	6			2		2								2
Раздел 2. Лыжные гонки: классификация и терминология двигательных действий в лыжных гонках, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах, организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.	6			2		2								2
Раздел 3. Обучение двигательным действиям.	6			2		2								2
Раздел 4. Бадминтон: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка.	6			2		2								2
Раздел 5. Футбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, судейская практика.	6			2		4								
Раздел 6. Баскетбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка.	6			2		4								0
Раздел 7. Гимнастика: классификация и терминология двигательных	12			2		2								8

действий гимнастики, техника и методика обучения гимнастике, организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.														
Раздел 8. Волейбол: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная подготовка волейболистов, контрольные игры и соревнования, судейская практика.	6			4		2								
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.	6			2		2								2
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.	12			4		2								6
Экзамен														
ВСЕГО по дисциплине	72			24		24								24

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

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

Самостоятельная работа по дисциплине 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.

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.

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

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адрес доступа к документам http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Гугина Е.В., Кузенков О.А. Организация самостоятельной работы студентов в Нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского. Методические рекомендации.- Н. Новгород, 2012. – 47 с.

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

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, 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 компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы 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.

Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии устного ответа студента на занятии / 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 дополнительные 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 проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление методической работы полностью соответствует требуемому шаблону.

"хорошо" - выполненная методическая разработка части практического занятия частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление методической работы не полностью 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 не достаточно 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" – более 50% ниже представленных критериев соблюдены.

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

Критерии оценивания мультимедиа-презентаций

Оформление слайдов	Параметры
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 <u>выполненной работы</u> 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
Мужчины 5 км	24.00	25.00	24.00
	26.00	27.30	29.30
Женщины 3 км	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
подача мяча	5/5	5/4	5/3
мужчины	5/5	5/4	5/3
подача мяча	5/4	5/3	5/2
женщины	5/5	5/4	5/3

Критерии оценки освоения раздела "Баскетбол"

пол	отлично	хорошо	удовлетворительно
Броски	5/4	5/3	5/2
в корзину	5/5	5/4	5/3
мужчины	5/4	5/3	5/2
Броски	5/5	5/4	5/3
в корзину			
женщины			

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

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

***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.

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

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

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

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

Маховая нога (рука) - совершающая свободное маховое движение.

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

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

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

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

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

Система движений - закономерное объединение отдельных движений в единое целое.

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

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

Эффективность действий - главное требование к современной технике.

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

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

Сила тяжести направлена отвесно вниз. На ровной поверхности сила тяжести полностью уравнивается 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

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

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

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»

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**

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)				
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 				

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 вперёди
- постановка палок на снег
- сильные и законченные отталкивания палками, активный наклон туловища
- вынос левой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения
- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела
- отталкивание правой ногой **движения в цикле правого хода аналогичны движениям в цикле левого хода**

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 индикаторов

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

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 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 **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 вперёди
- постановка палок на снег
- сильные и законченные отталкивания палками, активный наклон туловища
- вынос левой ноги махом вперёд – в сторону под углом 14 – 16 градусов к направлению движения
- постановка ноги на грунт в конце выпада с пятки и загрузка её массой тела
- отталкивание правой ногой **движения в цикле правого хода аналогичны движениям в цикле левого хода**

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 экзамену)

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на короткие дистанции.
2. Методические основы техники и средства совершенствования бега на средние дистанции.
3. Методические основы техники и средства совершенствования бега на длинные дистанции.
4. Средства и методы развития скоростных качеств у спринтера.
5. Средства и методы развития общей и скоростной выносливости.
6. Особенности занятий легкой атлетикой в школе с учащимися младшей, средней и старшей возрастных групп.
7. Задачи и средства при обучении техники бега на короткие дистанции.
8. Задачи и средства при обучении техники бега на средние дистанции.
9. Задачи и средства при обучении техники бега на длинные дистанции.
10. Игровой метод при развитии скоростных качеств.
12. Средства и методы развития скоростной выносливости.
13. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта.
14. Методы и средства легкой атлетики.

15. Воспитание физических качеств посредством легкой атлетики
16. Техничко-тактическая подготовка в легкой атлетике.
17. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
18. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
19. Методика обучения технике прыжков в длину.
20. Методика обучения технике бега.
21. Методика воспитания физических качеств в циклических видах спорта.
22. Методика тренировки в легкой атлетике.
23. Правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.

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, 2019. - // 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://www.biblio-online.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, 2021. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F
4. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2019. - // 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, 2020. - // 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://www.biblio-online.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

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

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

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/ebs>

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

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

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

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 Fitemi AGS 3000, беговая дорожка DEUS KP 784, велотренажер RONIN P221E, велотренажер магнитный Atemi AC-515, Весы, подставки для штанги Housefit HG-2093 - 2094, гантели разборные металлические Атлант, грифы для штанги, диски обрез черные Titan, скамья для прессы Atemi 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.