

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин



20 апреля 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 89 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

СОСТАВИТЕЛЬ:

к. б. н, доцент Яковлева Е. В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ Михайлов Д.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – создание представления о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- изучение теоретических основ следующих видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание.
- освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта.
- изучение методик обучения в базовых видах спорта.
- формирование у студентов осознанной и значимой мотивации деятельности компетентного спортивного педагога.
- расширение диапазона компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания теории и методики физической культуры, биомеханики двигательной деятельности, понятийного аппарата общей теории здоровья и адаптивной физической культуры; знания основ профилактики применения допинга. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Философия здоровья», «Теория и организация адаптивной физической культуры» и служит основой для освоения дисциплин «Лечебная физическая культура», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
--------------------------------	---	----------------------------------

<p>ПК-9</p> <p>Способен осуществлять организацию методического обеспечения реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры</p>	<p>ПК-9.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p> <p>ПК-9.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p> <p>ПК-9.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Знать различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях в сфере адаптивной физической культуры; норм педагогического контроля и оценивания освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p> <p>Уметь разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>
---	---	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма

Общая учебная нагрузка (всего)	108 (Зач. ед)		108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего)	72		16
в том числе:			
Лекции	36		8
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	36		8
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	36		92
Форма аттестации	Экзамен		Экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Содержательный модуль 1. Гимнастика.

Тема 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Предмет и задачи гимнастики. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и её значение для человека.

Тема 2. Краткая история гимнастики.

Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 г.

Тема 3. Гимнастическая терминология.

Терминология ОРУ без предметов. Терминология ОРУ с использованием гимнастических предметов. Терминология упражнений на снарядах и акробатики.

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Характеристика травм, причины и основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Применение приёмов страховки, помощи и само страховки. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.

Тема 5. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.

Значение музыкального сопровождения, элементы музыкальной грамоты.

Проведение различных гимнастических упражнений музыкальным сопровождением.

Тема 6. Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике в школе.

Основные задачи и содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Структура урока с гимнастической направленностью организация учебного процесса на уроке с гимнастической направленностью. Планирование учебного материала и учёт успеваемости школьников. Гимнастика в режиме учебного дня школьника, внеклассная работа по гимнастике в школе.

Тема 7. Организация и проведение соревнований.

Ознакомление организацией и проведением массовых соревнований по гимнастике категории «В».

Тема 8. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).

Тема 9. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности. Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Содержательный модуль 2. Легкая атлетика.

Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.

Возникновение и этапы развития легкой атлетики, легкая атлетика в дореволюционной России, развитие легкой атлетики в СССР и России, достижения отечественных спортсменов-легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов, обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики.

Тема 2. Классификация и терминология в легкой атлетике.

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

Тема 3. Техника и методика обучения в легкой атлетике.

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

Тема 13.

Тема 4. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Типовая схема обучения. Последовательность изучения в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Конспект фрагмента урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.

Тема 5. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетике в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Разработка программы соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.

Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики.

Тема 8. Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.

Привлечение населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; подбор адекватных поставленным задачам средств, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся. Способствовать осознанному использованию средств легкой атлетики для

восстановления и укрепления здоровья. Приобщения к здоровому образу жизни.

Тема 9. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.

Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры. Особенности методики проведения игр – эстафет. Методика решения педагогической задачи в игре.

Содержательный модуль 3. Лыжная подготовка.

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.

Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.

Тема 2. Классификация и терминология в лыжном спорте.

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

Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.

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

Тема 4. Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.

Тема 5. Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.

Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки.

Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Обучение самоконтролю. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.).

Тема 7. Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности.

Организация и проведение занятий по лыжному спорту и необходимые знания, умения и навыки для их проведения. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.

Содержательный модуль 4. Плавание.

Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания. Классификация и терминология.

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта.

Тема 2. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.

Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая

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

Тема 3. Техника и методика обучения прикладному плаванию.

Цель изадачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Нырание в длину. Техника и методика обучения ныранию в длину. Нырание в глубину. Техника и методика обучения ныранию в глубину. Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Тема 4. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.

Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах. Документы планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов. Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.

Тема 5. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием.

Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию. Организация и проведение водных праздников.

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.

Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Тема 8. Организация занятий плаванием.

Урок по плаванию. Подготовка места занятий. Планирование работы. Классификация уроков по плаванию. Структура урока. Подготовка преподавателя к уроку. Учебная практика. Составление конспекта урока плавания; проведение частей урока.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.	2		1
2.	Краткая история гимнастики.	2		1
3.	Гимнастическая терминология.	2		1
4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1		1
5.	Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.	1		1
6.	Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике в школе.	1		1
7.	Организация и проведение соревнований.	1		1
8.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.	1		1

9.	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	1		
10.	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.	1		
11.	Классификация и терминология в легкой атлетике.	1		
12.	Техника и методика обучения в легкой атлетике.	1		
13.	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
14.	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1		
15.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	1		
16.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.	1		
17.	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.	1		
18.	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.	1		
19.	История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.	1		
20.	Классификация и терминология в лыжном спорте.	1		
21.	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.	1		
22.	Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
23.	Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1		
24.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки.	1		
25.	Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности.	1		
26.	Возникновение, развитие и современное состояние плавания. Классификация и терминология.	1		

27.	Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.	1		
28.	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1		
29.	Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
30.	Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием.	1		
31.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	1		
32.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.	1		
33.	Организация занятий плаванием.	1		
Итого:		36		8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.	2		1
2.	Краткая история гимнастики.	2		1
3.	Гимнастическая терминология.	2		1
4.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	1		1
5.	Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике.	1		1
6.	Общие вопросы организации и содержание занятий по гимнастике в школе.	1		1
7.	Организация и проведение соревнований.	1		1
8.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.	1		1
9.	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.	1		
10.	Возникновение, развитие и современное	1		

	состояние легкой атлетики.			
11.	Классификация и терминология в легкой атлетике.	1		
12.	Техника и методика обучения в легкой атлетике.	1		
13.	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
14.	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1		
15.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	1		
16.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.	1		
17.	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.	1		
18.	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.	1		
19.	История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта.	1		
20.	Классификация и терминология в лыжном спорте.	1		
21.	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.	1		
22.	Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
23.	Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1		
24.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки.	1		
25.	Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности.	1		
26.	Возникновение, развитие и современное состояние плавания. Классификация и терминология.	1		
27.	Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.	1		

28.	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1		
29.	Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.	1		
30.	Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием.	1		
31.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	1		
32.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.	1		
33.	Организация занятий плаванием.	1		
Итого:		36		8

4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом подготовки.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Предмет и задачи гимнастики. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и её значение для человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
2.	Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 г.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
3.	Терминология ОРУ без предметов. Терминология ОРУ с использованием гимнастических предметов.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	1		2

		докладов.			
4.	Терминология упражнений на снарядах и акробатики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
5.	Характеристика травм, причины и основные меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
6.	Применение приёмов страховки, помощи и само страховки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
7.	Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
8.	Проведение различных гимнастических упражнений музыкальным сопровождением.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
9.	Основные задачи и содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре. Структура урока с гимнастической	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2

	<p>направленностью организация учебного процесса на уроке с гимнастической направленностью. Планирование учебного материала и учёт успеваемости школьников. Гимнастика в режиме учебного дня школьника, внеклассная работа по гимнастике в школе.</p>				
10.	<p>Ознакомление организацией и проведением массовых соревнований по гимнастике категории «В».</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
11.	<p>Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
12.	<p>Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2

	мероприятий.				
13.	<p>Возникновение и этапы развития легкой атлетики, легкая атлетика в дореволюционной России, развитие легкой атлетики в СССР и России, достижения отечественных спортсменов-легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов, обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
14.	<p>Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международная терминология ее применение в практической деятельности.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
15.	<p>Техника бега. Бег как естественные способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,</p>	1		2

	<p>шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива.</p>	докладов.			
16.	<p>Типовая схема обучения. Последовательность изучения легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетике. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Конспект фрагмента урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
17.	<p>Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетике в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2

18.	<p>Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях.</p> <p>Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах.</p> <p>Разработка программы соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
19.	<p>Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
20.	<p>Привлечение населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни; подбор адекватных поставленным задачам средств, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2

	Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся. Способствовать осознанному использованию средств легкой атлетики для восстановления и укрепления здоровья. Приобщения к здоровому образу жизни.				
21.	Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Подведение итогов игры. Особенности методики проведения игр – эстафет. Методика решения педагогической задачи в игре.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов	1		2
22.	Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		2
23.	Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	1		2

	способов передвижения на лыжах.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
24.	<p>Основы техники передвижения на лыжах.</p> <p>Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
25.	<p>Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений.</p> <p>Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях.</p> <p>Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план.</p> <p>Документы учета: учебный журнал</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2

	<p>группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.</p>			
26.	<p>Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1	2
27.	<p>Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1	2

	<p>занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Обучение самоконтролю. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.).</p>				
28.	<p>Организация и проведение занятий по лыжному спорту и необходимые знания, умения и навыки для их проведения. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
29.	<p>История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2
30.	<p>Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		2

<p>движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения</p>				
---	--	--	--	--

	<p>ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».</p>				
31.	<p>Цель изадачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	0,5		5

	<p>обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.</p> <p>Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Ныряние в длину. Техника и методика обучения нырянию в длину. Ныряние в глубину. Техника и методика обучения нырянию в глубину. Преодоление водных преград. Спасение тонущих.</p> <p>Спасательные средства и их применение.</p> <p>Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.</p>				
32.	<p>Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах.</p> <p>Документы планирования.</p> <p>Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов. Урок по плаванию.</p> <p>Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	1		1

	Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.				
33.	Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
34.	Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию. Организация и проведение водных праздников.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		5
35.	Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		4
36.	Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		1
37.	Урок по плаванию. Подготовка места занятий. Планирование работы. Классификация уроков по плаванию. Структура урока.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	0,5		1
38.	Подготовка преподавателя к уроку. Учебная	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	0,5		1

	практика. Составление конспекта урока плавания; проведение частей урока.	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
Экзамен					9
Итого:			36		92

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (5 семестр) и устного экзамена (6 семестр)(включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения,	зачтено

	хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Борисова В.В., Шестакова Т.А. Гимнастика: стретчинг: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (Гимнастика) для бакалавров естественных наук, физической культуры и туризма, преподавателей, учителей физической культуры, педагогов по физическому воспитанию в ДОУ/ В.В. Борисова. – Тула: 2011 – 63 с.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры. Под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
3. Гимнастика и методика преподавания: Уч. пособие для институтов ФК, Под ред. В.Я. Смолевского. – М.; ФиС, 2000.
4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 330 с.

5. Гимнастика: Учебник для вузов. Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – Академия. 2005.
6. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с
7. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.: ил.
8. Озолина Н.Г., Маркова Д.П. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002.
9. Орлов Р.В. «Легкая атлетика» / Сост. Серии – Штейнбах В.Л. / - М. Олимпия Пресс, 2006, – 527 с.: ил. (краткая энциклопедия спорта)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000.
11. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с, ил. (Библиотека тренера)
12. Смирнов В. А. Физическая тренировка для здоровья. – Л.: Знание, 2021. – 30 с.
13. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная гимнастика: учебное пособие. – Ч. 4 / Чопорова Е.В., Лалаева Е.Ю., Трифонов А.Г., Малькова Л.В., Мамзин В.И.; Подобщ.ред. Чопоровой Е.В. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 214 с.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] ; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. (Сер. Бакалавриат).
16. Урок занимательной гимнастики: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 69 с.
17. Холодов Ж.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.; ФиС, 2000.

б) дополнительная литература

1. Аветисов Э. С. и др. Физкультура при близорукости. – М.: Сов. спорт, 2013. – 80 с.: ил.
2. Бартенев В. А. Прыжки в длину способом «согнув ноги» // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2002. – №3. – С.16-20.

3. Бартенев, В. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание» // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2002. – №4. – С.27-30.
4. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт. – М.: Сов. спорт, 2005. – 176 с.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии – М.: ФиС, 2021. – 287 с.: ил.
6. Боголюбова В.М. Техника и методики физиотерапевтических процедур: - Москва, 2004. – 342 с.
7. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 2020. – 185 с.
8. Горохова В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание – путь к здоровью и долголетию. – М., Здоровье, 2006. – 350 с.
9. Губа В. П. Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. Г. Никитуш-кин, В. И. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 223 с.
10. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд. – М. : Академия, 2006. – 464с.
11. Закарюк В.В. Пищевые продукты и биологически активные добавки к пище. Практическое руководство. – СПб.: Гиорд, 2004. – 280 с.
12. Зданевич А. А. Метание малого мяча. 3 класс // Физическая культура в школе. — Б.м. – 2018. – №3. – С.15-20.
13. Зданевич А. А. Прыжки на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2018. – №3. – С.14-15.
14. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика:критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. П. Губа, В. Г. Никитушкин. - М.: Терра: Спорт, 2000. - 238 с.
15. Казначеев В.П.Здоровье нации. Просвещение. Образование. - М.-Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2016. - 245 с.
16. Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1990. - 240 с.
17. Книга о теле и лице. – М.: Панорама, 2020. – 255 с.: ил.
18. Коньшев В.А. Все о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 304 с.
19. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. Пособие для студ. Пед. Учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 160 с.
20. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 2001. – 243 с.
21. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб.-ме-тод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 512с.
22. Легкая атлетика в школе: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2006. – 224 с.
23. Легкая атлетика: правила соревнований ВФЛА. – М. : Сов. спорт, 2010. – 223 с.

24. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. Ред. М.Е. кобрин-ского, Т.П. Юшкевича А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
25. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 440 с.
26. Марков А. А. Метание мяча и гранаты.V-XI классы // Физическая культура в шко-ле. – Б.м. – 2001. – №5. – С.28-30
27. Марков А. А. Обучая легкой атлетике // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2000. – №3. – С.34-36.
28. Марков А. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание».5-11 кл. // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2001. – №3. – С.22-24.
29. Марков А. А. Прыжки в длину способом «согнув ноги» 5-11 классы // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2000. – №5. – С.19-21.
30. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. – Воронеж : Истоки, 2007. – 603 с.
31. Орлов Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 527 с.
32. Пасынков С.П. Физиотерапия – М.: Медицина, 2020. – 254 с.
33. Примак И.Ю., Валненко Д.В., Москвичев Д.В. Биология. Словарь-справочник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 424 с.
34. РольфУнзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: Кристина и Ко, 2014. – 437 с.
35. Сафронов Е. Л. Легкоатлетические прыжки : учеб. пособие / Е. Л. Сафронов ; СГАФК. – Смоленск : СГАФК, 2011. – 93 с.
36. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
37. Татарникова Л.Г., Андреева Л.В.Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении : науч.-метод. изд. - СПб.: СПбГУПМ, 2000. - 108 с.
38. Ундар В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия – Минск: Книжный дом, 2004. – 185 с.
39. Фитзингер П. Бег по шоссе для серьезных бегунов / Пит Фитзингер, Скотт Дуглас.– Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 192с.
40. Цельтнер Ренате Раздельное питание. – Ростов -на -Дону: Феникс, 2007. – 273 с.
41. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена. – М.:, Лейла, 1997. – 640 с.
42. Шур М. Прыжок в высоту.Учебно-методическое издание. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (для студентов дневной и заочной форм обучения специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с

отклонениями в состоянии здоровья – Адаптивная физическая культура”) / Сост. Е. В. Яковлева. — Луганск: изд-во ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2016. — 40 с.

2. Методические указания к самостоятельной работестудентов подисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (для студентов дневной и заочной форм обучения специальности 49.03.02 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – Адаптивная физическая культура”) / Сост.: Е. В. Яковлева. - Луганск: изд-во ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2017. - 20с.

г) интернет-ресурсы:

1. Любые поисковые системы в сети Internet
2. <http://sportgymn.net.ru>
3. <http://valeo/snu.edu.ua> – сайт кафедры проблем человека и философии здоровья Луганского университета имени Владимира Даля
4. Сайт <http://www.library.snu.edu.ua>
5. Электронным каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
6. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>);
7. Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
8. Сайт Библиотеки международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
9. Московский региональный центр развития IAAF – <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/>
10. Информационный сайт легкой атлетики – (<http://www.probeg.biz/>)
11. Легкая атлетика России – www.rusathletics.com
12. Информационный сайт легкой атлетики о спринте и барьерном беге – <http://sprintexpress.ru/>
13. Свердловская область: Легкая атлетика в Нижнем Тагиле – <http://tagilathletics.ru/>
14. Информационный сайт «Все о легкой атлетике» – <http://athlos.ru/>
15. Сайт федерации спортивной гимнастики России - <http://sportgymrus.ru/>
16. Сайт федерации художественной гимнастики России - <http://www.rusgymnastics.ru/>
17. Информационный сайт о спортивной гимнастике - <http://www.sportgymnastics.ru/>
18. Сайт о спортивной гимнастике - <http://sportgymn.net.ru/>
19. Сайт о спортивной гимнастике - <http://gymnast.ru/>
20. Информационный сайт - <http://gimnactika.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru>.
10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice

Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-9.	Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры.	ПК-9.1. Осуществляет организационно-управляющую деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.	<i>Тема 1. Тема 2. Тема 3.. Тема 4. Тема 5. Тема 6. Тема 7.. Тема 8. Тема 9. Тема 10. Тема 11.</i>	4

			<p>ПК-9.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Тема 12 Тема 13 Тема 17. Тема 18. Тема 19. Тема 20. Тема 21. Тема 22. Тема 23. Тема 24. Тема 25. Тема 26. Тема 27. Тема 28. Тема 29. Тема 30.</p>	
			<p>ПК-9.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации и дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Тема 31. Тема 32. Тема 33.</p>	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ПК-9 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных	ПК-9.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.	Знать различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях в сфере адаптивной физической культуры; нормам педагогического	Тема 1. Тема 2. Тема 3.. Тема 4. Тема 5. Тема 6. Тема 7.. Тема 8. Тема 9. Тема 10. Тема 11.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

<p>общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры</p>	<p>ПК-9.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>контроля и оценивания освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Уметь разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p><i>Тема 12</i> <i>Тема 13</i> <i>Тема 17.</i> <i>Тема 18.</i> <i>Тема 19.</i> <i>Тема 20.</i> <i>Тема 21.</i> <i>Тема 22.</i> <i>Тема 23.</i> <i>Тема 24.</i> <i>Тема 25.</i> <i>Тема 26.</i> <i>Тема 27.</i> <i>Тема 28.</i> <i>Тема 29.</i> <i>Тема 30.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
	<p>ПК-9.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. Владеть опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры; навыками проведения контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p><i>Тема 31.</i> <i>Тема 32.</i> <i>Тема 33.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

Типовые тестовые задания

ТЕСТ 1

1. В каком году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура»?
- А) 1756;
 - Б) 1895;
 - В) 1911;
 - Г) 1917.
2. В какой стране зародился термин «физическая культура»?
- А) Италия;
 - Б) Франция;
 - В) США и Англия;
 - Г) Германия.
3. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:
- А) спорт;
 - Б) физическая подготовка;
 - В) физическое развитие;
 - Г) физическое совершенство.
4. Что такое физическая рекреация?
- А) физический отдых;
 - Б) восстановление;
 - В) двигательная активность;
 - Г) спортивная травма.
5. Какой из перечисленных видов физической культуры является фоновыми?
- А) базовый;
 - Б) рекреативный;
 - В) спорт;
 - Г) реабилитационный.
6. Иными словами, двигательная реабилитация – это:
- А) физическая подготовка;
 - Б) восстановление;
 - В) отдых;
 - Г) физическое развитие.
7. Какие задачи не решаются в процессе физического воспитания?
- А) идеологические;

- Б) оздоровительные;
- В) образовательные;
- Г) воспитательные.

8. Что не входит в структуру физической культуры?

- А) физическое образование;
- Б) спорт;
- В) физическая рекреация;
- Г) физическое восприятие.

9. Что отражает эмоциональное отношение к физической культуре?

- А) психика;
- Б) двигательная активность;
- В) психофизическая активность;
- Г) ценностно-мотивационные компоненты.

ТЕСТ 2

1. В какой период времени появился термин «физическая культура»?

- А) в конце XIX в;
- Б) в середине XVIII в;
- В) в XX в;
- Г) в начале XXI в.

2. Дайте определение физической культуры:

- А) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) физическая культура – средство отдыха;
- В) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) физическая культура – средство физической подготовки.

3. Какой компонент не входит в структуру физического образования?

- А) спорт;
- Б) СМИ;
- В) двигательная реабилитация;
- Г) физическая рекреация (отдых).

4. Верно ли утверждение: «...основным этапом в формировании физической культуры личности является образовательный период в жизни человека, т.е. с 5 до 30 лет»?

- А) верно;
- Б) неверно (7-25).

5. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч;
- Б) 5-7 ч;
- В) 16 ч; Г) 10-12 ч.

6. Соотнесите термин с его верным определением.

1) Двигательная реабилитация – это...

А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.

2) Физическая подготовка – это...

Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.

3) Физическое развитие – это...

В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

4) Физические упражнения – это...

Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

7. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

8. Вставьте верное словосочетание на место многоточия: «Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в»

- А) специальное учебное отделение (ЛФК);
- Б) основное учебное отделение;
- В) специальное учебное отделение;

Г) дополнительное учебное отделение.

9. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно–техническая подготовка.

ТЕСТ 3

1. Термин «физическая культура» впервые сформировался в конце:

- А) XVII в.;
- Б) XVIII в.;
- В) XIX в.; Г) XX в.

2. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с:

- А) школьных учреждений;
- Б) дошкольных учреждений;
- В) только в специально-ориентированных учреждениях;
- Г) высших учебных заведений.

3. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- А) оздоровительные;
- Б) образовательные;
- В) воспитательные;
- Г) все варианты верны.

4. К фоновым видам физической культуры относится:

- А) утренняя прогулка;
- Б) соревновательная деятельность;
- В) совершенствование физических качеств; Г) влияние на психические функции.

5. Признаки и показатели физического совершенства

- А) меняются в зависимости от среды обитания;
- Б) меняются по мере развития общества;
- В) не меняются, верны исторически сформировавшимся идеалам;
- Г) меняются от времени года.

6. ... - целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

- А) физическая реакция (отдых);
- Б) двигательная активность;
- В) двигательная реабилитация;
- Г) психофизическая подготовленность.

7. Первый основной этап в формировании физической культуры личности происходит в:

- А) образовательный период 7-25 лет;
- Б) подростковый период 10-19 лет;
- В) дошкольный период до 7 лет;
- Г) школьный период 7-18 лет.

8. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении:

- А) 1-2 курсов;
- Б) 1 курса;
- В) всего периода теоретического обучения;
- Г) 2 курса.

9. В России термин физическая культура встречается начиная с:

- А) 1899;
- Б) 1911;
- В) 1908;
- Г) 1905.

ТЕСТ 4

1. Что такое спорт?

- А) это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей;
- Б) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие;
- В) соревновательная деятельность и подготовка к ней; использование физических упражнений, направленных на достижение наивысших

результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности;

Г) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

2. Какая задача не решается в процессе физического воспитания?

А) образовательная;

Б) рекреационная;

В) воспитательная;

Г) оздоровительная.

3. Как называется вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности?

А) физическая подготовка;

Б) двигательная реабилитация;

В) физическое совершенство;

Г) физическое развитие.

4. Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?

А) мотивация;

Б) решимость;

В) смелость;

Д) активность.

5. От чего не зависит организация процесса обучения физической культуры?

А) состояние здоровья студента;

Б) уровень физической подготовки студента;

В) характер труда предстоящей профессиональной деятельности;

Г) климатические условия региона.

6. Что не входит в систему общекультурных компетенций, формирующихся в процессе обучения дисциплины “Физическая культура”?

А) способность к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям,

толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений;

Б) способность координировать свои действия в экстремальных условиях;

В) владеть целостной системой знаний об окружающем мире, способность ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

Г) владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой.

7. Кто не допускается к занятиям физической культурой?

- А) студенты, по состоянию здоровья, зачисленные в специальное учебное отделение 2;
- Б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;
- С) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;
- Д) студенты 1 курса.

8. Сколько длится программа занятий физической культурой для студентов очной формы обучения?

- А) 1 курс;
- Б) 2 курса;
- В) 3 курса;
- Д) 4 курса.

9. К зачету допускаются студенты ...:

- А) выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы;
- Б) посетившие все лекционные занятия;
- В) прошедшие медицинский осмотр;
- Д) не пропустившие ни одного практического занятия.

10. В процессе прохождения курса физического воспитания студент не обязан:

- А) соблюдать правила техники безопасности на занятиях по дисциплине;
- Б) повышать уровень своей физической подготовки и выполнять нормативы;
- В) проходить медицинские осмотры регулярно и осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- Г) побеждать с спортивных соревнованиях в учебной группе, на курсе, на факультете, в вузе.

11. Из чего состоит учебный материал программы?

- А) из теоретического раздела;
- Б) из практического раздела;
- В) из теоретического и практического разделов;
- Г) из теоретического, практико-методического и практического разделов.

12. Что не относится к прикладным физическим качествам?

- А) решительность;
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

13. Что не должен уметь студент по окончании изучения дисциплины?

- А) придерживаться здорового образа жизни;
- Б) оказывать первую медицинскую помощь при получении травмы;
- В) самостоятельно осуществлять занятия физической культурой, развивать свои физические данные;
- Г) оценивать современное состояние спорта в мире.

14. Показателем состояния физической культуры в обществе не является:

- А) зрелищность;
- Б) массовость;
- В) уровень спортивных достижений;
- Г) пропаганда физической культуры и спорта; степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой.

15. Какой элемент не входит в структуру физической культуры?

- А) физическое образование, спорт;
- Б) физическая рекреация (отдых);
- В) профессиональная трудовая деятельность;
- Г) двигательная реабилитация (восстановление).

ТЕСТ 5

1. В чьих песнях впервые упоминаются Олимпийские игры?

- А) Пиндар;
- Б) Софокл;
- В) Гесиод;
- Г) Архимед.

2. Где зародились Олимпийские игры?

- А) Рим;
- Б) Греция;
- В) Египет;
- Г) Персия.

3. Как звали первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э.?

- А) Корэб;
- Б) Диоген;
- В) Ахилл;
- Г) Геракл.

4. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) каждые 4 года;
- Б) каждые 10 лет;
- В) раз в столетие;
- Г) ежегодно.

5. Имя римского императора, запретившего в 394 г. н.э. Олимпийские игры:

- А) Феодосий I;
- Б) Константин;
- В) Юлий Цезарь;
- Г) Марк Аврелий.

6. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

- А) Берлин;
- Б) Мадрид;
- В) Афины;
- Г) Лондон.

7. В каком году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие?

- А) 1899;
- Б) 1911;
- В) 1948;
- Г) 1990.

8. В каких годах XX в. не проходили Олимпийские игры?

- А) 1916, 1940, 1944;
- Б) 1920, 1940, 1956;
- В) 1916, 1920, 1924;
- Г) 1984, 1988, 1996.

9. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры 2014?

- А) Россия;
- Б) Китай;
- В) США;
- Г) Германия.

10. Сколько стран приняло участие в первых современных Олимпийских играх?

- А) 14;
- Б) 20;
- В) 27;
- Г) 48.

ТЕСТ 6

1. Во времена какого бога, согласно древнейшему сказанию, в Древней Греции возникли Олимпийские игры?

- А) Зевс;
- Б) Кронос;
- В) Аид;
- Г) Афина.

2. Что позволило узнать нам дату первых в истории Олимпийских игр?

- А) имена олимпийских победителей – олимпиоников – древние греки выгравировали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей;
- Б) записи на глиняных табличках;
- В) заметки из устного творчества современников, передававшиеся из поколения в поколение;
- Г) монумент на площади Олимпии в честь первой Олимпиады.

3. Какие цели преследовал Пьер де Кубертен, желая возродить Олимпийские игры?

- А) сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне;

- Б) отвлекающий манёвр для осуществления дворцового переворота;
- В) проведение массового социального эксперимента;
- Г) получение молодёжью достаточного физического обучения, повышение их физической подготовки.

4. За 100 лет современные Олимпийские игры не были проведены трижды. В какие годы их не было?

- А) 1898, 1917, 1954;
- Б) 2000, 1996, 1896;
- В) 1916, 1940, 1944;
- Г) 1900, 1979, 1937.

5. Что с 1932 года должен строить город-организатор Олимпийских игр?

- А) «олимпийскую деревню»;
- Б) «олимпийскую гору»;
- В) «олимпийский город»;
- Г) ничего.

6. Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия?

- А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников Олимпийских игр;
- Б) она в качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма;
- В) служит в качестве устава Международного олимпийского комитета;
- Г) определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр.

7. На чём основана вся деятельность Олимпийского комитета России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ? А) устав Олимпийского комитета России;

- Б) постановления Олимпийского собрания;
- В) трудовой кодекс РФ;
- Г) всемирная Олимпийская Хартия.

8. При активном содействии каких трёх государств удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году?

- А) США;
- Б) Англия;
- В) Россия;
- Г) Италия.

9. Где и когда число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек?

- А) Турин, 1959г.;
- Б) Измир, 2005г.;
- В) Неаполь, 2019г.;
- Г) Дэгу, 2003г.

10. Проводилась ли Всемирная летняя Универсиада в России до Универсиады в Казани в 2013 году?

- А) нет, не проводилась;
- Б) да, проводилась в Москве в 1973 году и в Екатеринбурге в 2005 году;
- В) да, проводилась в Москве в 1973 году;
- Г) да, проводилась в Красноярске в 1997 году.

11. Какие рекорды были поставлены во время Всемирной летней Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани?

- А) Казань установила рекорд по количеству видов спорта на Универсиаде;
- Б) на торжественной церемонии открытия собралось рекордное для Универсиад количество зрителей – 60 тыс. человек;
- В) Российская сборная в Казани поставила абсолютный рекорд универсиад по завоеванию медалей, получив около половины золотых медалей и около четверти всех медалей;
- Г) Казань предложила рекордное число дополнительных видов спорта, 13 из которых были утверждены.

12. Чем отличались комплексы ГТО и БГТО друг от друга в первое время их учреждения?

- А) комплекс БГТО был ступенью для юношей и девушек в возрасте 18-22 лет;
- Б) значок БГТО был учрежден только для школьников 14-15 лет;
- В) отличий не было;
- Г) значкист БГТО должен был также уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

13. Какие две специальные ступени комплекса ГТО были введены в 1965 и 1966 годах?

- А) «Военно-спортивный комплекс» (ВСК);
- Б) «Готов к защите Родины» (ГЗР);
- В) «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- Г) «Специальный спортивный комплекс для пожилых людей» (ССКПЛ).

14. Какие задачи поставлены перед обновлённым Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом?

- А) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Б) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- В) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;
- Г) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

15. Сколько ступеней в обновлённом Всероссийском физкультурноспортивном комплексе?

- А) 5 ступеней;
- Б) 11 ступеней;
- В) 9 ступеней;
- Г) 20 ступеней.

ТЕСТ 7.

Кем по профессии был первый победитель Олимпийских игр?

- А) атлетом;
- Б) врачом;
- В) гончаром;
- Г) поваром.

2. Кто первоначально мог участвовать в праздничных состязаниях?

- А) греки;

- Б) эллины;
- В) римляне;
- Г) галлы.

3. Кто не допускался к просмотру Олимпийских игр?

- А) женщины;
- Б) поэты и художники;
- В) торговцы;
- Г) врачи.

4. В каком году были запрещены Олимпийские игры?

- А) в 394 г н.э.;
- Б) в 368 г н.э.;
- В) в 540 г н.э.;
- Г) в 472 г н.э.

5. Где прошли вторые современные Олимпийские игры?

- А) в Афинах;
- Б) в Лондоне;
- В) в Париже;
- Г) в Риме.

6. Кто был автором идеи зажжения Олимпийского огня от солнечных лучей с помощью линзы у храма Зевса в Олимпии и его доставки факельной эстафетой на Олимпийский стадион к церемонии открытия Игр?

- А) Евангелис Запас;
- Б) Деметрий Викелас;
- В) Панайотис Суцос;
- Г) Пьер де Кубертен.

7. С какой периодичностью проводятся олимпийские соревнования?

- А) 2 года;
- Б) 3 года;
- В) 6 лет;
- Г) 4 года.

8. В каком году девиз *Citius, altius, fortius* («Быстрее, выше, сильнее») стал частью олимпийской эмблемы?

- А) 1920; 28

- Б) 1904;
- В) 1940;
- Г) 1970.

9. В каком году в СССР был повторно организован Олимпийский комитет?

- А) 1911;
- Б) 1917;
- В) 1951;
- Г) 1989.

10. Где впервые прошли международные соревнования среди студентов?

- А) во Франции;
- Б) в США;
- В) в СССР;
- Г) в Греции.

11. Сколько стран приняло участие в Универсиаде в 2003 году в Дэгу?

- А) 43;
- Б) 174;
- В) 101;
- Г) 17.

12. Сколько ступеней включал первый комплекс ГТО?

- А) 4;
- Б) 1;
- В) 6;
- Г) 3.

13. Как называлась пятая ступень комплекса ГТО?

- А) Бодрость и здоровье;
- Б) Физическое совершенство;
- В) Смелые и ловкие;
- Г) Сила и мужество.

14. В нормативно-тестирующую часть комплекса ГТО не входит:

- А) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- Б) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- В) рекомендации к недельному двигательному режиму;
- Г) опросник о качестве питания и вредных привычках.

15. Сколько ступеней входит в обновленный комплекс ГТО?

- А) 11;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 10.

ТЕСТ 8

1. В каком государстве Древней Греции родились Олимпийские игры?

- А) в Македонии;
- Б) в Аркаиде;
- В) в Греции;
- Г) в Элиде.

2. Почему атлетические соревнования греки называли «Олимпийскими» играми?

- А) по имени горы Олимп;
- Б) по названию города Олимпии;
- В) по женскому имени Олимпиада;
- Г) в честь бога Зевса Олимпийского.

3. Кто из свободнорожденных греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?

- А) правители;
- Б) женщины;
- В) купцы;
- Г) военные.

4. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня;
- Б) Спортивное село;
- В) Городок рекордсменов;
- Г) Чемпионская столица.

5. Как звали первого победителя на ОИ?

- А) Алфей;
- Б) Павианий;
- В) Геркулес;

Г) Корэб.

6. Первый Олимпийские игры Древности состоялись в...

А) 906 г. до нашей эры;

Б) 1201 г до нашей эры;

В) 776 г. до нашей эры;

Г) 567г до нашей эры

7. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?

А) соревнования, проводимые во время ОИ;

Б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;

В) четырехлетний период между ОИ;

Г) год проведения ОИ.

8. Кто из известных ученых древности был чемпионом ОИ?

А) Аристотель;

Б) Платон;

В) Пифагор;

Г) Архимед.

9. Кто является основоположником современного олимпийского движения?

А) Карл Маркс;

Б) Пьер де Кубертен;

В) Владимир Ленин;

Г) Фридрих Энгельс.

10. Первый президент Международного Олимпийского комитета

А) Пьер де Кубертен;

Б) Панайотису Суцосу;

В) Франсуа Шампольон;

Г) Деметрий Викелас.

11. В какой стране проводились I Зимние Олимпийские игры?

А) Швейцария;

Б) Австрия;

В) Франция;

Г) Норвегия.

12. У подножья какой европейской горы в 1924 году прошли I Зимние Олимпийские игры?

- А) Монблан;
- Б) Олимп;
- В) Маттерхорн;
- Г) Герлаховски – Штит.

13. На каких Олимпийских играх появился девиз: «Главное не победа, а участие»?

- А) I в Афинах;
- Б) II в Париже;
- В) III в Сент-Луисе;
- Г) IV в Лондоне.

14. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной России на Олимпиаде – 2004?

- А) Крокодил Гена;
- Б) Чебурашка;
- В) старуха Шапокляк;
- Г) Кот Матроскин.

15. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?

- А) в Азии;
- Б) в Австралии;
- В) в Америке;
- Г) в Африке.

Тест 9.

1. Что является реакцией организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды?

- А) рефлекс;
- Б) инстинкт;
- В) болезнь;
- Г) усталость.

2. Сколько всего мышц в теле человека?

- А) больше 1000;
- Б) 100;

- В) около 400;
- Г) меньше 200.

3. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?

- А) до 40%;
- Б) около 50%;
- В) 20%;
- Г) свыше 70%.

4. На сколько видов делятся мышцы?

- А) 5;
- Б) 10;
- В) 3;
- Г) 4.

5. Из скольких костей состоит костная система?

- А) более 200;
- Б) более 300;
- В) около 500;
- Г) 1000.

6. Кости на 50% состоят из:

- А) кальция;
- Б) фосфора;
- В) воды;
- Г) кислот.

7. Из скольких позвончиков состоит шейный отдел позвоночника?

- А) 5;
- Б) 7;
- В) 10;
- Г) 11.

8. Каков объем крови в теле взрослого человека?

- А) 4-6 л;
- Б) 5-7 л;
- В) 7-8 л;
- Г) 8-9 л.

9. Какой показатель является важной характеристикой дыхательной системы?

- А) ЖЕЛ;
- Б) бег;
- В) вдох;
- Г) выдох.

10. Соотношение кол-ва энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, называется:

- А) энергобаланс;
- Б) стагнация;
- В) рекреация;
- Г) моцион. Т

ЕСТ 10.

1. Что представляет собой организм человека?

- А) функциональная система аппаратов и систем;
- Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;
- В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);
- Г) много элементов, связанных в системе.

2. Что такое гомеостаз?

- А) обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды;
- Б) подстраивание внешней среды под внутренние ощущения;
- В) период замедления жизненных процессов и метаболизма;
- Г) пониженная реакция на окружающий мир.

3. Что такое рефлекс?

- А) раздражение организма без видимых причин;
- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) перераспределение ресурсов в экстремальных условиях;
- Г) терморегуляция в организме.

4. Виды мышц:

- А) прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная;
- Б) сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;

- В) большая мышца, сердечная, гладкие;
- Г) поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.

5. Костная система состоит из:

- А) из более 1000 костей, соединённых и пронизанных сосудами;
- Б) из 300 костей, скрепленных костной тканью и мышцами;
- В) из более 150 костей, соединенных клейким секретом и суставами;
- Г) из более 200 костей, соединённых с помощью суставов в подвижные сочленения.

6. Функции крови:

- А) транспортировка кислорода к клеткам;
- Б) транспортировка питательных веществ;
- В) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
- Г) перераспределение количества воды.

7. Дыхательная система это:

- А) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма;
- Б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
- В) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
- Г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

8. Обмен веществ состоит в том, что:

- А) это обмен газов между организмом и внешней средой. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками органами и тканями;
- Б) это совокупность процессов потребления воды и солей (электролитов), их всасывания, распределения во внутренних средах и выделения из организма;
- В) из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые;
- Г) окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза.

9. Начальным этапом обмена веществ является:

- А) термогенез;
- Б) перцепция;
- В) рефлексия;
- Г) пищеварение.

10. Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:

- А) позвоночник, ствольные клетки, спинной мозг и головной;
- Б) головной мозг;
- В) позвоночник, копчик и солнечное сплетение;
- Г) спинной мозг.

11. Физическое развитие это:

- А) формирование психических процессов и особенностей личности с помощью воспитания и обучения. Этот процесс осуществляется согласно характеристикам возрастного периода;
- Б) развитие способностей к различным видам художественной деятельности (умения красиво рисовать, сочинять стихи, писать музыку...) интеллектуальный процесс, в результате которого на основе прошлого опыта создается качественно новое знание;
- В) закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни;
- Г) процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой.

12. Умение это:

- А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;
- Б) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов;
- В) специфически-человеческая форма активности, обусловленная наличием сознания;
- Г) это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности.

13. Навык это:

- А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;
- Б) целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;
- В) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности;
- Г) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов.

14. Утомление это:

- А) состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма;
- Б) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;
- В) естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир;
- Г) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

15. Умственное переутомление:

- А) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;
- Б) состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания, или же пробуждение происходит до его спада;
- В) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления;
- Г) состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием.

ТЕСТ 11

1. Является ли организм человека целостной саморегулирующейся живой системой?

- А) да;
- Б) нет;
- В) зависит от факторов окружающей среды;
- Г) является, но в некоторых случаях есть исключения.

2. Гомеостаз – это:

- А) способность организма поддерживать постоянство внутренней среды;
- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины;
- Г) потеря организмом при развитии признаков, характерных для предков этого организма.

3. Сколько мышц объединяет мышечная система человека?

- А) около 300;
- Б) около 400;
- В) около 350;
- Г) около 450.

4. Какие мышцы работают независимо от воли человека?

- А) гладкие мышцы;
- Б) мышцы скелета;
- В) сердечная мышца;
- Г) гладкие мышцы и сердечная мышца;

5. Гипоксия – это:

- А) кислородное перенасыщение;
- Б) кислородное голодание;
- В) заболевание нервной системы человека;
- Г) нервное расстройство, возникшее вследствие длительного стресса.

ТЕСТ 12

1. Как называются клетки центральной нервной системы?

- А) нейроны;
- Б) эритроциты;
- В) базофилы;
- Г) фибропласты.

2. _____ является целостной открытой саморегулирующейся живой системой, реагирующей на изменения внешней и внутренней среды, имеет автономную систему регуляции и управления жизненными функциями при различных ситуациях.

- А) система органов;
- Б) клетка;
- В) организм;
- Г) орган.

3. Что такое гомеостаз?

- А) свойство организма поддерживать постоянство внутренней среды;
- Б) ответная реакция организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды;
- В) процесс выработки более высоких механических свойств костей;
- Г) процесс транспортировки питательных веществ в организме.

4. Сколько костей в скелете взрослого человека?

- А) 176;
- Б) 206;
- В) 154;
- Г) 197.

5. Что представляют собой шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз?

- А) это заболевания костей;
- Б) это естественные изгибы позвоночного столба, необходимые для амортизации;
- В) это названия тканей, служащих для соединения костей;
- Г) это названия костей, которые есть только у новорожденных.

6. Каков примерный объем крови в организме человека?

- А) 1-2 л;
- Б) 10-12 л;
- В) 8-9 л;
- Г) 4-6 л;

7. Из чего состоит сердце?

- А) из 2 предсердий и 2 желудочков;

- Б) из 1 предсердия и 1 желудочка;
- В) из 2 предсердий и 1 желудочка;
- Г) из 2 предсердий.

8. Какова нормальная частота сердечных сокращений у взрослого мужчины?

- А) 50 уд/мин;
- Б) 60 уд/мин;
- В) 70 уд/мин;
- Г) 80 уд/мин;

9. Что измеряется с помощью спирометра?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) жизненный объем легких;
- В) артериальное давление;
- Г) скорость обмена веществ.

10. Сколько ккал энергии высвобождает окисление 1 г углеводов?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4.1

11. Какие 2 органических вещества являются основными источниками энергии?

- А) жиры и белки;
- Б) белки и углеводы;
- В) углеводы и минеральные соли;
- Г) углеводы и жиры.

12. ... - это действие, доведенное путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом.

- А) навык;
- Б) двигательная активность;
- В) умение;
- Г) комплекс упражнений.

13. Что не является составляющей частью окружающей среды?

- А) биологическая окружающая среда;

- Б) питательная среда;
- В) производственная среда;
- Г) социальная среда.

14. Что не является основным антропометрическим показателем?

- А) длина конечностей;
- Б) рост;
- В) вес;
- Г) обхват грудной клетки.

15. Какую систему образуют анализаторы?

- А) нервную;
- Б) невротическую;
- В) сенсорную;
- Г) сенситивную.

Тест 13

1. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?

- А) генетика;
- Б) образ жизни;
- В) здравоохранение;
- Г) образование

2. Кто автор классификации темпераментов у людей?

- А) И. Павлов;
- Б) Гиппократ;
- В) Ч. Дарвин;
- Г) И. Ньютон.

3. Какому темпераменту соответствует слабый тип?

- А) холерик;
- Б) флегматик;
- В) сангвиник;
- Г) меланхолик.

4. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?

- А) около 10;
- Б) около 8;

- В) 12;
- Г) 5-6.

5. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?

- А) около 2,700;
- Б) больше 3,000;
- В) около 3,500;
- Г) 4,000.

6. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:

- А) эйфория;
- Б) забывание;
- В) амнезия;
- Г) гиперреактивность.

7. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?

- А) 2-2,5;
- Б) 1-2;
- В) 0,5-1;
- Г) 4-5.

8. Кто чаще других страдает раком легких?

- А) курильщики;
- Б) алкоголики;
- В) наркоманы;
- Г) любители фаст-фуда.

9. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?

- А) да, положительно;
- Б) да, отрицательно;
- В) нет;
- Г) в исключительных случаях.

10. Главное условие здорового образа жизни:

- А) общество;
- Б) окружающая среда;
- В) гигиена;

Г) физическое самовоспитание.

ТЕСТ 14

1. Кому принадлежит следующее высказывание: «Жизнь есть способ существования белковых тел...»?

- А) И.П. Павлову;
- Б) И.М. Сеченову;
- В) Ф. Энгельсу;
- Г) А. Флемингу.

2. Какие виды здоровья можно выделить?

- А) физическое, психическое;
- Б) физическое, психическое, нравственное;
- В) физическое, нравственное;
- Г) виды здоровья выделить нельзя.

3. Какой процент заболеваний обуславливает наследственность?

- А) около 30%;
- Б) около 60%;
- В) около 20%;
- Г) около 5%.

Методическиерекомендации:

Прииспользованииформы текущегоконтроля«Тестирование»студентам могут предлагаются задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

1. Теория возникновения борьбы как вида спорта.
2. История возникновения спортивных видов борьбы.

3. Современное состояние спортивных видов борьбы.
4. Понятия, предмет и задачи курса спортивной борьбы.
5. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания.
6. Виды и характеристика спортивной борьбы у различных народов нашей страны.
7. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение спортивной борьбы для физического воспитания.
8. Спортивная борьба в программах физического воспитания школьников, учащихся ПТУ и техникумов, студентов.
9. Реализация дидактических принципов обучения технике спортивной борьбы.
10. Реализация дидактических принципов обучения тактике спортивной борьбы.
11. Основные средства и методы обучения.
12. Тренажеры на занятиях по спортивной борьбе.
13. Последовательность изучения элементов спортивной борьбы.
14. Методы обучения простым и сложным технико-тактическим действиям.
15. Страховка и помощь при обучении элементам борьбы, возможные ошибки, причины их возникновения и способы устранения.
16. Характеристика образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в процессе занятий спортивной борьбой.
17. Формы организации занятий борьбой в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовленности занимающихся.
18. Урок как основная форма занятий борьбой.
19. Структура и содержание уроков при решении задач, связанных с обучением элементам борьбы.
20. Внеурочные формы занятий с элементами борьбы.
21. Оборудование помещений для занятия борьбой.
22. Подготовка места для занятия борьбой.
23. Размеры, разметка и формы ковров для борьбы.
24. Требования к покрышкам для ковра и обкладным матам.
25. Размеры залов, освещение, полы, окраска, вентиляция, температура воздуха, личная гигиена борца.
26. Профилактические меры восстановления физического состояния борца.
27. Профилактика травматизма в единоборствах.
28. Техника безопасности при организации занятий по борьбе.
29. Вредное влияние курения, употребления алкоголя на здоровье и работоспособность борца.
30. Спортивный инвентарь для занятия борьбой.
31. Содержание разделов программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ, включающих элементы борьбы.

32. Особенности построения и планирования уроков с элементами борьбы для учащихся.
33. Последовательность изучения элементов борьбы.
34. Требования к учащимся и подготовка их к изучению элементов борьбы на уроках физической культуры.
35. Особенности комплектования пар и групп занимающихся для изучения элементов борьбы.
36. Профилактика травматизма на занятиях по борьбе.
37. Организация, планирование и последовательность включения игр с элементами единоборства в уроки физической культуры.
38. Методика и условия проведения игр.
39. Простейшие формы борьбы.
40. Организация и проведение соревнований по простейшим формам борьбы.
41. Требования к судейству соревнований.
42. Связь программного материала по борьбе с разделами по другим видам физических упражнений.
43. Особенность проведения комплексных уроков по физической культуре в школе и место в этих уроках элементов борьбы.
44. Спортивная борьба как научная дисциплина.
45. Связь науки и практики в спортивных видах борьбы.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь

следующим планом:

- рассмотреть наиболее общие представления о здоровье;
- проанализировать основные принципы оздоровления;
- изучить античные пути оздоровления;
- охарактеризовать гуманистическую модель здоровой личности;
- рассмотреть концепцию А. Маслоу о психически здоровом индивиде с точки зрения самоактуализации личности.

Тема 1.2. Адаптационный эталон здоровья.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть физиологические основы адаптации;
- изучить сущность стресса с точки зрения учения Ганса Селье о стрессе;
- раскрыть понятие «альтруистический эгоизм»;
- разобрать кодекс поведения Ганса Селье и его биологические корни.

Тема 2.1. Система природного оздоровления П.К. Иванова.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать систему практических советов по оздоровлению «Детка»;
- рассмотреть факторы дозированного холодового воздействия на организм человека;
- разобрать понятие «сознательное терпение» и выявить его исцеляющий эффект;
- определить, как влияет на организм человека хождение босыми ногами по земле (снегу).

Тема 2.2. Аэробика Кеннета Купера.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- раскрыть потребности организма, необходимые для сохранения принципа равновесия;
- проанализировать индивидуальный план рационального питания и основные принципы сбалансированного питания, рекомендованные центром аэробики Кеннета Купера;

- выявить влияние аэробных упражнений на здоровье;
- изучить тесты для определения физической подготовленности;
- рассмотреть программы аэробики, построенные по возрастному принципу и программы поддержания хорошего уровня физической подготовленности.

Тема 2.3. Система здоровья академика Н.М. Амосова.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть основные идеи системы;
- проанализировать количественный подход к понятию здоровья;
- раскрыть, как, по мнению Н.М. Амосова, необходимо тренировать основные системы организма.

Тема 2.4. Натуральная Гигиена.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- выявить, где и как возникло движение, названное Натуральной Гигиеной;
- рассмотреть принципы Натуральной Гигиены.

Тема 2.5. Система здоровья Кацудзо Ниши.

- разобрать шесть правил здоровья;
- проанализировать методы оздоровления и восстановления функций кожи;
- выявить влияние правильного дыхания на здоровье и состояние человека.

Тема 2.6. Макробиотика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть уровни проявления болезни с точки зрения макробиотики;
- проанализировать основную идею макробиотики – «Человек есть то, что он ест»;

- разобрать, что такое здоровая пища с точки зрения микробиотики и правила приготовления пищи в микробиотике;
- выявить результаты правильного питания;
- сформулировать советы по микробиотическому образу жизни. Тема

2.7. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой. *Учебное задание.* Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть основные составляющие системы;
- выявить роль дыхания в системе естественного оздоровления;
- раскрыть взаимосвязь между дыханием и питанием;
- охарактеризовать динамическую аутогенную тренировку, как основу методики движения в системе Г.С. Шаталовой;
- разобрать видовое и целебное питание в системе естественного оздоровления.

Тема 3.1. Ритмическая гимнастика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть содержание ритмической гимнастики;
- разобрать структуру урока ритмической гимнастики и характеристику основных частей урока;
- проанализировать режимы занятий ритмической гимнастикой в зависимости от поставленных задач;
- охарактеризовать этапы, выделяемые для наиболее рациональной организации занятий ритмической гимнастикой.

Тема 3.2. Шейпинг.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- проанализировать отличительные особенности шейпинга;
- выявить, как осуществляется подбор программ тренировок в шейпинге;
- рассмотреть методику занятий шейпингом;
- сформулировать катаболический и анаболический этапы тренировок в шейпинге;
- рассмотреть рекомендации для организации питания при занятиях шейпингом.

Тема 3.3. Оздоровительная аэробика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть классификацию аэробики и основы базовой аэробики;
- проанализировать требования к организации занятий по аэробике и музыкальному сопровождению;
- охарактеризовать основные виды оздоровительной аэробики;
- разобрать основы безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- дать характеристику современных школ и систем силового совершенствования;
- рассмотреть классификацию упражнений используемых атлетической гимнастикой;
- проанализировать общие закономерности силовой тренировки, определяющие методику и выбор режимов при занятиях атлетической гимнастикой;
- выявить особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

Тема 3.5. Оздоровительный фитнес.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- рассмотреть специфику и особенности оздоровительного фитнеса;
- исследовать средства оздоровительного фитнеса и условия занятий;
- сформулировать общие рекомендации по организации питания в фитнесе;
- раскрыть правила разработки рабочих программ в фитнесе.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует формулировать собственное обоснованное мнение по проблемам в возможном путем их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
---------------------------------------	---------------------

5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1

1. Гимнастика в системе физического воспитания.
2. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.
3. Профилактика травматизма в различных видах упражнений.

Вариант № 2

1. Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминам.
2. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Вариант № 3

1. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила сокращения).
2. Методика проведения ОРУ поточным способом. Записать два упражнения.
3. Углы, линии и точки гимнастического зала.

Вариант № 4

1. Формы и типы записи упражнений (развернутая, сокращенная запись, графическая).
2. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных упоров на коне без ручек.
3. Методика развития силы средствами гимнастики. Средства контроля.

Вариант № 5

1. Правила записи ОРУ без предметов и с предметами, упражнений на снарядах.
2. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на брусьях.
3. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Средства контроля.

Вариант № 6

1. Характеристика средств гимнастики.
2. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на брусьях р/в.
3. Команды для остановки группы. Правила произношения команд.

Вариант № 7

1. Характеристика видов гимнастики.
2. Составить и записать комбинацию на акробатике для мальчиков 10 класса.
3. Элементы фигурной маршировки. Правила произношения команд.

Вариант № 8

1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Перестроение из одной шеренги в три, и обратно. Правила произношения команд.
3. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на низкой перекладине для учащихся 7 классов.

Вариант № 9

1. Приемы страховки и помощи.
2. Составить и записать комбинацию на бревне, для учащихся 9-х классов.
3. Перестроение из одной шеренги в колонну по четыре и более захождением отделениями плечом.

Вариант № 10

1. Основные формы проведения занятий гимнастикой (утренняя гимнастика, урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, соревнования по гимнастике, гимнастические выступления).
2. Анализ техники и методика обучения перевороту в сторону.
3. Методика проведения ОРУ с гимнастической палкой. Особенности терминологии, основные положения палки. Записать два упражнения

Вариант № 11

1. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.
2. Анализ техники и методика обучения, соскоку прогнувшись из стойки поперек на бревне.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратно в колонну по одному разведением и слиянием.

Вариант № 12

1. Планирование и учет работы по гимнастике в школе.
2. Дать определение «подъему», разновидности подъемов. Анализ техники и методика обучения подъему разгибом па перекладине.
3. Выпады и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 13

1. Урок – основная форма организации учащихся в школе.
2. Дать определение «обороту», разновидности оборотов. Анализ техники и методика обучения обороту назад в упоре.
3. Методика проведения ОРУ отдельным способом.

Вариант № 14

1. Структура урока гимнастики в школе.

2. Дать определение «маху», «перемаху». Разновидности махов и перемахов.
3. Методика проведения ОРУ со сменой мест в шеренгах и в колоннах. Записать два упражнения.

Вариант № 15

1. Методика проведения подготовительной части урока.
2. Дать определение стойке. Разновидности стоек. Анализ техники и методика обучения стойке на руках.
3. Методика проведения ОРУ игровым способом. Записать два упражнения.

Вариант № 16

1. Методика проведения основной части урока.
2. Дать определение кувырку. Анализ техники и методика обучения кувырку назад.
3. Методика проведения ОРУ проходным способом. Записать два упражнения.

Вариант № 17

1. Способы организации учащихся.
2. Дать определение перекату, разновидности перекатов.
3. Методика проведения ОРУ с хлопками и поворотами. Записать два упражнения.

Вариант № 18

1. Способы регулирования нагрузок.
2. Дать определение упору. Разновидности упоров на брусках. Анализ техники и методика обучения размахиванию в упоре на брусках.
3. Методика проведения ОРУ с обручем. Особенности терминологии. Записать два упражнения.

Вариант № 19

1. Методика проведения заключительной части урока.
2. Анализ техники и методика обучения шагу «полька» на бревне.
3. Методика проведения ОРУ способом «наслаивание». Записать два упражнения.

Вариант № 20

1. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
2. Дать определение стойке. Анализ техники и методика обучения стойке на лопатках.
3. Методика проведения ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Особенности терминологии. Записать два упражнения.

Вариант № 21

1. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
2. Анализ техники и методика обучения опорному прыжку «углом» с косога разбега.
3. Методика проведения ОРУ в парах. Записать два упражнения.

Вариант № 22

1. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
2. Фазы опорного прыжка.
3. Методика проведения ОРУ со скакалкой. Особенности терминологии. Записать два упражнения.

Вариант № 23

1. Особенности проведения занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп.
2. Анализ техники и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
3. Методика проведения ОРУ с мячом. Особенности терминологии. Записать два упражнения.

Вариант № 24

1. Документы планирования по гимнастике в школе (программа по ФВ, план работы, учебный план, график учебного плана, рабочий план, план-конспект урока).
2. Анализ техники и методика обучения опорному прыжку согнув ноги через козла.
3. Перестроение из одной шеренги в две, и обратно. Правила произношения команд.

Вариант № 25

1. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям. Классификация ошибок.
2. Дать определение «кувырку». Анализ техники и методика обучения кувырку вперед.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении, и обратно. Правила произношения команд.

Вариант № 26

1. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования).
2. Дать определение «мосту». Анализ техники и методика обучения «мосту».
3. Перестроение из одной шеренги в четыре «уступом». Правила произношения команд.

Вариант № 27

1. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Средства контроля.
2. Дать определение стойке, разновидности стоек. Анализ техники и методика обучения стойке на голове и руках.
3. Махи и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 28

1. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Средства контроля.
2. Дать определение упора. Анализ техники и методика обучения подъему переворотом в упор.
3. Подскоки. Записать два упражнения.

Вариант № 29

1. Разновидности строя. Элементы строя.
2. Висы и их разновидности.
3. Повороты и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 30

1. Группы строевых упражнений. Дать краткую характеристику.
2. Упоры и их разновидности.
3. Упоры и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 31

1. Виды построений.
2. Седы и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
3. Методика проведения ОРУ в сцеплениях. Записать два упражнения.

Вариант № 32

1. Строевые приемы на месте.
2. Приседы и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
3. Методика проведения ОРУ с мячом. Особенности терминологии. Записать два упражнения.

Вариант № 33

1. Команды для начала движения. Правила произношения команд.
2. Дать определение «кувырку». Анализ техники и методика обучения кувырку вперед.
3. Наклоны и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 34

1. Команды для изменения длины шага и скорости движения.
2. Анализ техники и методика обучения шагу «полька» на бревне.
3. Стойки ногами, их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.

Вариант № 35

1. Команда для возобновления движения после обозначения шага на месте. Правила произношения команд.
2. Дать определение «обороту», разновидности оборотов. Анализ техники и методика обучения обороту назад в упоре.
3. Основные и промежуточные положения ног. Записать два упражнения.

Вариант № 36

1. Разновидности размыканий. Правила произношения команд.
2. Углы, линии и точки гимнастического зала.
3. Основные положения согнутых рук. Записать два упражнения.

Вариант № 37

1. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Правила произношения команд.
2. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.
3. Основные и промежуточные положения рук. Записать два упражнения.

Вариант № 38

1. Гимнастика в системе физического воспитания.
2. Переход с шага на бег, и обратно. Правила произношения команд.

3. Профилактика травматизма в различных видах упражнений.

Вариант № 39

1. Переход с шага на бег, и обратно. Правила произношения команд.
2. Разновидности ходьбы. Варианты проведения упражнений в движении. Правила произношения команд.
3. Перестроение из одной шеренги в три «уступом». Правила произношения команд.

Вариант № 40

1. Характеристика видов гимнастики.
2. Составить и записать комбинацию на акробатике для мальчиков 10 класса.
3. Элементы фигурной маршировки. Правила произношения команд.

Вариант № 41

1. Урок по плаванию. Подготовка места занятий. Планирование работы. Классификация уроков по плаванию. Структура урока. Подготовка преподавателя к уроку. Учебная практика.
2. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности.
3. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.

Вариант № 42

1. Составление конспекта урока плавания; проведение частей урока.
2. Критические ситуации на занятиях плаванием и способы их преодоления.
3. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Вариант № 43

1. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
2. Правила соревнований по плаванию.
3. Организация и проведение водных праздников.

Вариант № 44

1. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация.
2. Состав судейской коллегии.
3. Организация занятий плаванием.

Вариант № 45

1. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием.
2. Организация и проведение соревнований по плаванию.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.

Вариант № 46

1. Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах.
2. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.
3. Урок по плаванию.

Вариант № 47

1. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию.
2. Подготовка преподавателя к занятиям.
3. Методика построения урока по плаванию.

Вариант № 48

1. Цель изадачи прикладного плавания.
2. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
3. Ныряние в глубину.

Вариант № 49

1. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине.
2. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде».
3. Ныряние в длину.

Вариант № 50

1. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа
2. Техника и методика обучения нырянию в длину. Техника и методика обучения нырянию в глубину.
3. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение.

Вариант № 51

1. История возникновения плавания.
2. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Современное состояние плавания.

Вариант № 52

1. Классификация и терминология.
2. Спортивное плавание, водные виды спорта.
3. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.

Вариант № 53

1. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки.
2. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.).
3. Обучение самоконтролю.

Вариант № 54

1. Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения.
2. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся.
3. Методика проведения занятий различной направленности.

Вариант № 55

1. Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности.
2. Организация и проведение занятий по лыжному спорту и необходимые знания, умения и навыки для их проведения.
3. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей.

Вариант № 56

1. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.
2. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.
3. Лыжный инвентарь и снаряжение.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Разработать план-конспект урока по выбранному направлению.

Возможные темы для разработки программы представлены ниже.

Возможные темы для разработки программы

1. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на брусках.
2. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на брусках р/в.
3. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных висов и упоров на низкой перекладине для учащихся 7 классов.
4. Составить и записать комбинацию из простых и смешанных упоров на коне без ручек.
5. Составить и записать комбинацию на акробатике для мальчиков 10 класса.
6. Составить и записать комбинацию на акробатике для мальчиков 10 класса.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: тема урока, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Индивидуальное задание

1. Плавание.
2. Аквафитнес.
3. Гдроаэробика
4. Гдрошейпинг.
5. Кондиционная тренировка.
6. Водные виды спорта.
7. Лыжный спорт.
8. Гимнастика.

9. Лёгкая атлетика.
10. Метание копья.
11. Туризм.
12. Толкание ядра.
13. Бег.
14. Прыжки в длину.
15. Стретчинг.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«индивидуальное задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Индивидуальное задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Индивидуальное задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Индивидуальное задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Индивидуальное задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

**Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)
Вопросы к экзамену**

1. Анализ техники и методика обучения опорному прыжку «углом» с косого разбега.
2. Анализ техники и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
3. Анализ техники и методика обучения перевороту в сторону.
4. Анализ техники и методика обучения шагу «полька» на бревне.
5. Анализ техники и методика обучения, соскоку прогнувшись из стойки поперек на бревне.
6. Виды построений.
7. Висы и их разновидности.

8. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся.
9. Врачебный контроль и самоконтроль.
10. Выпады и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
11. Гимнастика в системе физического воспитания.
12. Группы строевых упражнений. Дать краткую характеристику.
13. Дать определение «кувырку». Анализ техники и методика обучения кувырку вперед.
14. Дать определение «кувырку». Анализ техники и методика обучения кувырку вперед.
15. Дать определение «маху», «перемаху». Разновидности махов и перемахов.
16. Дать определение «мосту». Анализ техники и методика обучения «мосту».
17. Дать определение «обороту», разновидности оборотов. Анализ техники и методика обучения обороту назад в упоре.
18. Дать определение «подъему», разновидности подъемов. Анализ техники и методика обучения подъему разгибом па перекладине.
19. Дать определение кувырку. Анализ техники и методика обучения кувырку назад.
20. Дать определение перекату, разновидности перекатов.
21. Дать определение стойке, разновидности стоек. Анализ техники и методика обучения стойке на голове и руках.
22. Дать определение стойке. Анализ техники и методика обучения стойке на лопатках.
23. Дать определение стойке. Разновидности стоек. Анализ техники и методика обучения стойке на руках.
24. Дать определение упора. Анализ техники и методика обучения подъему переворотом в упор.
25. Дать определение упору. Разновидности упоров на брусках. Анализ техники и методика обучения размахиванию в упоре на брусках.
26. Документы планирования по гимнастике в школе (программа по ФВ, план работы, учебный план, график учебного плана, рабочий план, план-конспект урока).
27. Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности.
28. История возникновения плавания.
29. Классификация и терминология.
30. Команда для возобновления движения после обозначения шага на месте. Правила произношения команд.
31. Команды для изменения длины шага и скорости движения.
32. Команды для начала движения. Правила произношения команд.
33. Команды для остановки группы. Правила произношения команд.

34. Критические ситуации на занятиях плаванием и способы их преодоления.
35. Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения.
36. Лыжный инвентарь и снаряжение.
37. Махи и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
38. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям. Классификация ошибок.
39. Методика построения урока по плаванию.
40. Методика проведения заключительной части урока.
41. Методика проведения занятий различной направленности.
42. Методика проведения ОРУ в парах. Записать два упражнения.
43. Методика проведения ОРУ в сцеплениях. Записать два упражнения.
44. Методика проведения ОРУ игровым способом. Записать два упражнения.
45. Методика проведения ОРУ поточным способом. Записать два упражнения.
46. Методика проведения ОРУ отдельным способом.
47. Методика проведения ОРУ с гимнастической палкой. Особенности терминологии, основные положения палки. Записать два упражнения.
48. Методика проведения ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Особенности терминологии. Записать два упражнения.
49. Методика проведения ОРУ с мячом. Особенности терминологии. Записать два упражнения.
50. Методика проведения ОРУ с обручем. Особенности терминологии. Записать два упражнения.
51. Методика проведения ОРУ с хлопками и поворотами. Записать два упражнения.
52. Методика проведения ОРУ со скакалкой. Особенности терминологии. Записать два упражнения.
53. Методика проведения ОРУ со сменой мест в шеренгах и в колоннах. Записать два упражнения.
54. Методика проведения ОРУ способом «наслаивание». Записать два упражнения.
55. Методика проведения основной части урока.
56. Методика проведения подготовительной части урока.
57. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Средства контроля.
58. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Средства контроля.
59. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Средства контроля.
60. Методика развития силы средствами гимнастики. Средства контроля.
61. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

62. Наклоны и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
63. Нырание в глубину.
64. Нырание в длину.
65. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием.
66. Обучение самоконтролю.
67. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.
68. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
69. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.
70. Организация занятий плаванием.
71. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.
72. Организация и проведение водных праздников.
73. Организация и проведение занятий по лыжному спорту и необходимые знания, умения и навыки для их проведения.
74. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей.
75. Организация и проведение соревнований по плаванию.
76. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.).
77. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (начального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования).
78. Элементы фигурной маршировки. Правила произношения команд.
79. Цель и задачи прикладного плавания.
80. Характеристика средств гимнастики.
81. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.
82. Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминам.
83. Характеристика видов гимнастики.
84. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).
85. Формы и типы записи упражнений (развернутая, сокращенная запись, графическая).
86. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
87. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки.
88. Фазы опорного прыжка.
89. Урок по плаванию. Подготовка места занятий. Планирование работы. Классификация уроков по плаванию. Структура урока. Подготовка преподавателя к уроку. Учебная практика.
90. Урок по плаванию.

91. Урок – основная форма организации учащихся в школе.
92. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде».
93. Упоры и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
94. Упоры и их разновидности.
95. Углы, линии и точки гимнастического зала.
96. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.
97. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа.
98. Техника и методика обучения нырянию в длину. Техника и методика обучения нырянию в глубину.
99. Структура урока гимнастики в школе.
100. Строевые приемы на месте.
101. Стойки ногами, их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
102. Способы регулирования нагрузок.
103. Способы организации учащихся.
104. Спортивное плавание, водные виды спорта.
105. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение.
106. Составление конспекта урока плавания; проведение частей урока.
107. Состав судейской коллегии.
108. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию.
109. Современное состояние плавания.
110. Седы и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
111. Разновидности ходьбы. Варианты проведения упражнений в движении. Правила произношения команд.
112. Разновидности строя. Элементы строя.
113. Разновидности размыканий. Правила произношения команд.
114. Профилактика травматизма в различных видах упражнений.
115. Причины травматизма и способы его предупреждения.
116. Приседы и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
117. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине.
118. Приемы страховки и помощи.
119. Правила соревнований по плаванию.
120. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности.
121. Правила записи ОРУ без предметов и с предметами, упражнений на снарядах.
122. Правила гимнастической терминологии (способы образования, правила сокращения).
123. Подскоки. Записать два упражнения.
124. Подготовка преподавателя к занятиям.

125. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация.
126. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Правила произношения команд.
127. Повороты и их разновидности. Дать определение. Записать два упражнения.
128. Планирование и учет работы по гимнастике в школе.
129. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
130. Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах.
131. Переход с шага на бег, и обратно. Правила произношения команд.
132. Перестроение из одной шеренги в три, и обратно. Правила произношения команд.
133. Перестроение из одной шеренги в три «уступом». Правила произношения команд.
134. Перестроение из одной шеренги в колонну по четыре и более захождением отделениями плечом.
135. Перестроение из одной шеренги в две, и обратно. Правила произношения команд.
136. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении, и обратно. Правила произношения команд.
137. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратно в колонну по одному разведением и слиянием.
138. Особенности проведения занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп.
139. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
140. Особенности проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
141. Основные формы проведения занятий гимнастикой (утренняя гимнастика, урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, соревнования по гимнастике, гимнастические выступления).
142. Основные положения согнутых рук. Записать два упражнения.
143. Основные и промежуточные положения ног. Записать два упражнения.
144. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«Экзамен»

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые

	решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)