

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

 (подпись) Матвеев П.В.
 ФИО
 «___» _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	О Естественнонаучный
Выпускающая кафедра	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Кафедра-разработчик рабочей программы	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
2	3	3	108	51	17	0	34	57	0	0	57	зач.
2	4	3	108	51	17	0	34	57	0	0	57	зач.
3	5	3	108	51	17	0	34	57	0	0	57	экз.
ВСЕГО		9	324	153	51	0	102	171	0	0	171	

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2024

Программу составил:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-10 — способность организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-2 — способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
ОПК-3 — способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-4 — способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-10

знания:

функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся;

умения:

устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся;

навыки:

навыки организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания.

ОПК-2

знания:

основы спортивного отбора и спортивной ориентации в различных видах спорта; критерии и методы оценки физических способностей, необходимых для успешного занятия спортом;

умения:

проводить анализ и оценку физических данных спортсменов для их спортивной ориентации в различных видах спорта; применять методы спортивного отбора на основе диагностики способностей и задатков спортсменов; разрабатывать и корректировать тренировочные программы с учетом результатов отбора и ориентации;

навыки:

использование диагностических инструментов для оценки физической подготовленности спортсменов; анализ данных и принятие решений на основе объективных показателей и критериев спортивного отбора; управление процессом спортивной ориентации в различных видах спорта.

ОПК-3

знания:

основы методики обучения базовым видам спорта; средства и методы физической подготовки, адаптированные к различным возрастным и физическим уровням занимающихся; принципы двигательного и когнитивного обучения в процессе физкультурно-спортивной деятельности; основы планирования и организации занятий по базовым видам спорта; требования к безопасности и правила проведения физкультурно-спортивных мероприятий в различных видах спорта;

умения:

планировать и проводить занятия по базовым видам спорта с учетом индивидуальных особенностей участников; применять разнообразные методы и приемы двигательного и когнитивного обучения; организовывать и руководить физкультурно-спортивными мероприятиями, обеспечивая их эффективность и безопасность;

навыки:

управление процессом обучения базовым видам спорта с учетом особенностей и потребностей занимающихся; применение современных методик и технологий для улучшения двигательных и когнитивных навыков; оценка и корректировка занятий по физической культуре и спорту на основе анализа результатов и обратной связи; разработка комплексных программ, сочетающих физическую и когнитивную подготовку, для различных целевых групп.

ОПК-4

знания:

принципы и методы проведения тренировочных занятий различной направленности; основы планирования тренировочного процесса для занимающихся различного уровня подготовленности; правила соревнований по базовым видам спорта; основы управления тренировочной нагрузкой и восстановления спортсменов;

умения:

планировать и проводить тренировочные занятия различной направленности; организовывать и координировать участие спортсменов в соревнованиях; применять методы анализа и оценки эффективности тренировочного процесса; корректировать тренировочный процесс в зависимости от состояния и результатов спортсменов;

навыки:

организация и проведение комплексных тренировочных занятий, направленных на развитие физических, технических и тактических навыков спортсменов; анализ и оценка состояния спортсменов для оптимизации тренировочных программ; организация участия спортсменов в соревнованиях; управление тренировочным процессом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ ЗАЩИТЫ И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ, ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-1 — Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 324 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %			
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ОПК-2	ОПК-3	ОПК-4
2	3	Раздел 1. Гимнастика. 1.1. Характеристика гимнастики. 1.2. Гимнастическая терминология. 1.3. Характеристика средств гимнастики. 1.4. Формы занятий гимнастикой. 1.5. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами.	54	24	8	16	30	15	15	15	15
2	3	Раздел 2. Легкая атлетика. 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. 2.2. Этапы развития легкой атлетики. 2.3. Основы техники легкоатлетических упражнений. 2.4. Основы обучения технике легкоатлетических упражнений. 2.5. Бег. 2.6. Прыжки. 2.7. Метания. 2.8. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений. 2.9. Внеурочные формы занятий. 2.10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.	54	27	9	18	27	15	15	15	15
Всего за 3 семестр			108	51	17	34	57	30	30	30	30
2	4	Раздел 3. Лыжный спорт. 1.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. 1.2. Основы техники передвижения на лыжах. 1.3. Методика обучения способам передвижения на лыжах. 1.4. Организация занятий по лыжной подготовке. 1.5. Организация и проведение соревнований.	54	27	9	18	27	14	14	14	14
2	4	Раздел 4. Плавание. 2.1. Плавание как учебная дисциплина. 2.2. История развития плавания. 2.3. Основы техники спортивного плавания. 2.4. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. 2.5. Основы методики обучения плаванию. 2.6. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам. 2.7. Методика обучения детей плаванию. 2.8. Организация занятий плаванием. 2.9. Прикладное плавание.	54	24	8	16	30	14	14	14	14
Всего за 4 семестр			108	51	17	34	57	28	28	28	28
3	5	Раздел 5. Баскетбол. 1.1. История возникновения и развития баскетбола. 1.2. Основные правила игры. 1.3. Техника игры. 1.4. Тактика игры. 1.5. Методика обучения. 1.6. Баскетбол 3х3.	36	18	6	12	18	14	14	14	14
3	5	Раздел 6. Волейбол. 2.1. История возникновения и развития волейбола. 2.2. Основные правила игры. 2.3. Техника игры. 2.4. Тактика игры. 2.5. Методика обучения. 2.6. Пляжный волейбол.	36	18	6	12	18	14	14	14	14
3	5	Раздел 7. Футбол. 3.1. История развития футбола. 3.2. Основные правила игры. 3.3. Техника игры. 3.4. Тактика игры. 3.5. Методика обучения. 3.6. Мини-футбол, пляжный футбол.	36	15	5	10	21	14	14	14	14
Всего за 5 семестр			108	51	17	34	57	42	42	42	42
Всего по дисциплине			324	153	51	102	171	100	100	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Гимнастика.	Характеристика гимнастики.	2
2		Гимнастическая терминология.	2
3		Характеристика средств гимнастики.	10
4		Формы занятий гимнастикой. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами.	2
5	Раздел 2. Легкая атлетика.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Этапы развития легкой атлетики.	2
6		Основы техники легкоатлетических упражнений.	2
7		Основы обучения технике легкоатлетических упражнений.	4
8		Бег.	2
9		Прыжки.	2
10		Метания.	2

11		Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений.	2
12		Внеурочные формы занятий. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.	2
Всего за 3 семестр			34
13	Раздел 3. Лыжный спорт.	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2
14		Основы техники передвижения на лыжах.	4
15		Методика обучения способам передвижения на лыжах.	8
16		Организация занятий по лыжной подготовке.	2
17		Организация и проведение соревнований.	2
18	Раздел 4. Плавание.	Плавание как учебная дисциплина. История развития плавания.	2
19		Основы техники спортивного плавания.	2
20		Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2
21		Основы методики обучения плаванию.	2
22		Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам.	2
23		Методика обучения детей плаванию.	2
24		Организация занятий плаванием.	2
25		Прикладное плавание.	2
Всего за 4 семестр			34
26	Раздел 5. Баскетбол.	История возникновения и развития баскетбола.	2
27		Основные правила игры.	2
28		Техника игры.	2
29		Тактика игры.	2
30		Методика обучения.	2
31		Баскетбол 3х3.	2
32	Раздел 6. Волейбол.	История возникновения и развития волейбола.	2
33		Основные правила игры.	2
34		Техника игры.	2
35		Тактика игры.	2
36		Методика обучения.	2
37		Пляжный волейбол.	2
38	Раздел 7. Футбол.	История развития футбола. Основные правила игры.	2
39		Техника игры.	2
40		Тактика игры.	2
41		Методика обучения.	2
42		Мини-футбол, пляжный футбол.	2
Всего за 5 семестр			34

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Гимнастика.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	30
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	27
Всего за 3 семестр			57
3	Раздел 3. Лыжный спорт.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	27
4	Раздел 4. Плавание.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	30
Всего за 4 семестр			57
5	Раздел 5. Баскетбол.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела	18

		по рекомендуемой литературе	
6	Раздел 6. Волейбол.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	18
7	Раздел 7. Футбол.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	21
Всего за 5 семестр			57

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, Задан, Вопр. Зач, КПос, зач.
4					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, Задан, Вопр. Зач, КПос, зач.
5					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, Задан, КПос, Вопр. Экз

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Тест – тест;
- Вопр. Зач – вопросы к зачету;
- Вопр. Экз – вопросы к экзамену;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к зачету;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет;
- экзамен.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко . . Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере лёгкой атлетики). Тольятти: ТГУ, 2016, эл. рес.
2. А. Г. Поливаев. . Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
3. А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. М.: Юрайт, 2022, эл. рес.
4. В. В. Анцыперов , Е. А. Широбакина , Н. Л. Горячева . . Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Волгоград: ВГАФК, 2019, эл. рес.
5. В. В. Сизоненко. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
6. В. З. Афанасьев. . Плавание. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
7. Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
8. Д. С. Алхасов, А. К. Пономарёв. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Лёгкая атлетика. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
9. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
10. И. В. Ветрова. . Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018, эл. рес.
11. И. Е. Корельская. . Лыжный спорт с методикой преподавания. Архангельск: САФУ, 2015, эл. рес.
12. Н. Ж. Булгакова. . Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. пляжный футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
2. М. М. Соловьёв, М. В. Алексеев, А. О. Филатов. . Физическая культура. пляжный волейбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
3. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, М. В. Алексеев. . Физическая культура. Футбол 6х6, 7х7, 8х8. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
4. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>;
2. Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45115-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284150>;
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532401>;
4. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
5. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
6. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;

7. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>;
8. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>;
9. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>;
10. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338678>;
11. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556417>.

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению 49.03.01 *Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова* кафедрой **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ОПК-10 способность организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

ОПК-2 способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3 способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-4 способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением принципов, методов и средств обучения базовым видам спорта, особенностей построения тренировочного процесса, а также развития двигательных навыков и подготовки спортсменов к участию в соревнованиях.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к зачету;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет;
- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **9 з.е., 324 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**51 ч.**), практические занятия (**102 ч.**), самостоятельная работа студента (**171 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 324 ч., из них 153 ч. аудиторных занятий, и 171 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Гимнастика.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 6) В. В. Сизоненко. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-16) И. В. Ветрова. . Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018 (Раздел 1-2) В. В. Анцыперов , Е. А. Широбакина , Н. Л. Горячева . . Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Волгоград: ВГАФК, 2019 (Часть 1-3)	30
Итого по разделу 1		30
Раздел 2. Легкая атлетика.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Д. С. Алхасов, А. К. Пономарёв. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Лёгкая атлетика: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-5) А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 4) А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко . . Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере лёгкой атлетики): Тольятти: ТГУ, 2016 (Тема 1-16)	27
Итого по разделу 2		27
Раздел 3. Лыжный спорт.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-4) И. Е. Корельская. . Лыжный спорт с методикой преподавания: Архангельск: САФУ, 2015 (Глава 1-13)	27
Итого по разделу 3		27
Раздел 4. Плавание.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Н. Ж. Булгакова. . Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-6) В. З. Афанасьев. . Плавание: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-11) А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 5)	30

Итого по разделу 4		30
Раздел 5. Баскетбол.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3)</p> <p>Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5)</p>	18
Итого по разделу 5		18
Раздел 6. Волейбол.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3)</p> <p>Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5)</p> <p>М. М. Соловьёв, М. В. Алексеев, А. О. Филатов. . Физическая культура. Пляжный волейбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24)</p>	18
Итого по разделу 6		18
Раздел 7. Футбол.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3)</p> <p>Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5)</p> <p>М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24)</p> <p>М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, М. В. Алексеев. . Физическая культура. Футбол 6х6, 7х7, 8х8: СПб.: НИЦ АРТ, 2019 (Стр. 4-24)</p> <p>М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Пляжный футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24)</p> <p>А. Г. Поливаев. . Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-4)</p>	21
Итого по разделу 7		21

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- задание;
- контроль посещаемости;
- тест;
- вопросы к зачету;
- вопросы к экзамену;
- зачет;
- зачет;
- экзамен.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Задание

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту.

Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Вопросы к зачету

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов гимнастики и их характеристика.
3. Особенности строевых упражнений и их роль в гимнастике.
4. Методика выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с использованием предметов.
5. Основные требования к организации и проведению урока гимнастики в школе.
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
7. Виды страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.
8. Роль гимнастики в формировании правильной осанки и укреплении опорно-двигательного аппарата.
9. Классификация гимнастических упражнений по их воздействию на различные группы мышц.
10. Техника выполнения опорных прыжков и основные методические указания.
11. Акробатические упражнения в гимнастике: классификация и техника выполнения.
12. Методика проведения спортивных соревнований по гимнастике.
13. Особенности спортивной гимнастики и ее отличие от других видов гимнастики.
14. Понятие о гимнастической терминологии и ее роль в обучении гимнастике.
15. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, брус, бревно).
16. Вольные упражнения: структура и методика их преподавания.
17. Значение музыкального сопровождения на занятиях художественной гимнастикой.
18. Особенности женской гимнастики и методические рекомендации для тренеров.
19. Физическая подготовка в спортивной гимнастике: упражнения для силы, гибкости и координации.
20. Методика проведения игровых упражнений и эстафет на занятиях гимнастикой.
21. История развития легкой атлетики и её значение в системе физического воспитания.
22. Виды лёгкой атлетики и их классификация.

23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Особенности техники старта и стартового разгона в спринте.
25. Техника бега на средние и длинные дистанции.
26. Специфика бега по пересеченной местности (кроссового бега).
27. Основные ошибки и способы их исправления при обучении технике бега.
28. Методика обучения технике низкого старта.
29. Техника прыжков в лёгкой атлетике: виды и особенности выполнения.
30. Основы техники прыжков в длину с разбега.
31. Особенности техники прыжков в высоту и тройного прыжка.
32. Влияние угла отталкивания на результаты в прыжках.
33. Основы техники метаний: классификация метательных упражнений.
34. Техника метания копья и особенности выполнения.
35. Техника толкания ядра и методические особенности обучения.
36. Влияние начальной скорости и угла вылета снаряда на результат в метаниях.
37. Фазы движения в метаниях ядра, копья, диска и молота.
38. Основы судейства в лёгкой атлетике: беговые дисциплины.
39. Судейство в лёгкой атлетике: прыжки и метания.
40. Методика развития скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.
41. Виды многоборья в лёгкой атлетике: особенности и правила.
42. Основы техники бега с барьерами: методика обучения.
43. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике.
44. Методика тренировок для повышения выносливости бегунов на длинные дистанции.
45. Техника спортивной ходьбы: основные правила и методические особенности.
46. Основные принципы подготовки легкоатлетов к соревнованиям.
47. Методика совершенствования техники прыжков в высоту и длину.
48. Основные факторы, влияющие на результаты в метаниях.
49. Методика использования легкоатлетических упражнений в общеобразовательной школе.
50. Особенности организации и проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике для детей и юношей.
51. История развития лыжного спорта и его значение в системе физического воспитания.
52. Классификация видов лыжного спорта и их характеристика.
53. Особенности и требования к экипировке лыжников-гонщиков.
54. Основные этапы подготовки лыж к соревнованиям.
55. Техника классических лыжных ходов: виды и характеристика.
56. Техника коньковых лыжных ходов: виды и методика выполнения.
57. Особенности техники передвижения на лыжах по пересечённой местности.
58. Методика преодоления подъёмов и спусков в лыжных гонках.
59. Виды торможений на лыжах и техника их выполнения.
60. Техника поворотов на лыжах на спусках и равнине.
61. Особенности подготовки лыж для разных типов снега.
62. Специфика конькового хода и его применение в соревнованиях.
63. Стратегии распределения сил в лыжных гонках на длинные дистанции.
64. Основные принципы техники преодоления неровностей на лыжной трассе.
65. Особенности использования стартов и разгона в лыжных гонках.
66. Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников.
67. Подбор лыж и палок в зависимости от стиля и характеристик лыжника.
68. Основные ошибки при выполнении лыжных ходов и их исправление.
69. Методика обучения детей технике передвижения на лыжах.
70. Судейство в лыжных гонках: правила и процедуры.
71. Особенности подготовки лыжников к зимним соревнованиям.
72. Использование лыжного спорта в оздоровлении различных групп населения.
73. Преодоление неровностей и опасных участков трассы: методические рекомендации.
74. Подготовка к лыжным марафонам и ультрамарафонам.
75. Особенности подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям на разных высотах.
76. Физическая подготовка лыжников: основные упражнения.
77. Экипировка и инвентарь для фристайла и сноуборда.
78. Методика тренировок для повышения выносливости в лыжных гонках.
79. Техника выполнения прыжков на лыжах с трамплина.
80. Методика обучения технике торможений в лыжных гонках.
81. История развития плавания как вида спорта и его значение в системе физического воспитания.
82. Биомеханические основы плавания и влияние сопротивления воды на скорость пловца.
83. Основные принципы и правила безопасности при занятиях плаванием в бассейнах и открытых водоемах.

84. Влияние плавания на развитие опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
85. Основы техники плавания кролем на груди: движения руками и ногами, координация.
86. Техника выполнения старта с тумбочки и его значение в спортивном плавании.
87. Особенности техники поворота кувырком при плавании кролем на груди.
88. Техника выполнения плавания способом брасс: основные элементы.
89. Влияние дыхания на результаты в плавании и особенности дыхательных циклов при разных стилях.
90. Методика обучения детей начальным навыкам плавания и методические подходы.
91. Способы коррекции ошибок в технике плавания и методика их устранения.
92. Преимущества занятий плаванием для реабилитации и оздоровления различных категорий населения.
93. Особенности спортивного плавания на спине: техника и координация движений.
94. Роль силы и гибкости в подготовке пловцов: упражнения для развития этих качеств.
95. Разновидности стартов в плавании и их роль в достижении спортивных результатов.
96. Основные виды соревнований по плаванию: виды дистанций и особенности их преодоления.
97. Влияние скорости скольжения на эффективность плавания и способы её увеличения.
98. Условия проведения соревнований по плаванию в открытых водоемах.
99. Методика обучения плаванию взрослых, ранее не занимавшихся плаванием.
100. Современные тренды в спортивном плавании и их влияние на технику пловцов.
101. Техника выполнения гребков руками при плавании баттерфляем (дельфином).
102. Подводные фазы плавания после старта и их значение для увеличения скорости.
103. Влияние условий водной среды на обучение плаванию (температура, плотность воды).
104. Техника движения ногами в разных стилях плавания (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине).
105. Применение прикладного плавания для спасения на воде и оказания помощи пострадавшим.

Вопросы к экзамену

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов гимнастики и их характеристика.
3. Особенности строевых упражнений и их роль в гимнастике.
4. Методика выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с использованием предметов.
5. Основные требования к организации и проведению урока гимнастики в школе.
6. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
7. Виды страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений.
8. Роль гимнастики в формировании правильной осанки и укреплении опорно-двигательного аппарата.
9. Классификация гимнастических упражнений по их воздействию на различные группы мышц.
10. Техника выполнения опорных прыжков и основные методические указания.
11. Акробатические упражнения в гимнастике: классификация и техника выполнения.
12. Методика проведения спортивных соревнований по гимнастике.
13. Особенности спортивной гимнастики и ее отличие от других видов гимнастики.
14. Понятие о гимнастической терминологии и ее роль в обучении гимнастике.
15. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, брус, бревно).
16. Вольные упражнения: структура и методика их преподавания.
17. Значение музыкального сопровождения на занятиях художественной гимнастикой.
18. Особенности женской гимнастики и методические рекомендации для тренеров.
19. Физическая подготовка в спортивной гимнастике: упражнения для силы, гибкости и координации.
20. Методика проведения игровых упражнений и эстафет на занятиях гимнастикой.
21. История развития легкой атлетики и её значение в системе физического воспитания.
22. Виды лёгкой атлетики и их классификация.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Особенности техники старта и стартового разгона в спринте.
25. Техника бега на средние и длинные дистанции.
26. Специфика бега по пересеченной местности (кроссового бега).
27. Основные ошибки и способы их исправления при обучении технике бега.
28. Методика обучения технике низкого старта.
29. Техника прыжков в лёгкой атлетике: виды и особенности выполнения.
30. Основы техники прыжков в длину с разбега.
31. Особенности техники прыжков в высоту и тройного прыжка.
32. Влияние угла отталкивания на результаты в прыжках.
33. Основы техники метаний: классификация метательных упражнений.
34. Техника метания копья и особенности выполнения.
35. Техника толкания ядра и методические особенности обучения.
36. Влияние начальной скорости и угла вылета снаряда на результат в метаниях.
37. Фазы движения в метаниях ядра, копья, диска и молота.
38. Основы судейства в лёгкой атлетике: беговые дисциплины.

39. Судейство в лёгкой атлетике: прыжки и метания.
40. Методика развития скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.
41. Виды многоборья в лёгкой атлетике: особенности и правила.
42. Основы техники бега с барьерами: методика обучения.
43. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике.
44. Методика тренировок для повышения выносливости бегунов на длинные дистанции.
45. Техника спортивной ходьбы: основные правила и методические особенности.
46. Основные принципы подготовки легкоатлетов к соревнованиям.
47. Методика совершенствования техники прыжков в высоту и длину.
48. Основные факторы, влияющие на результаты в метаниях.
49. Методика использования легкоатлетических упражнений в общеобразовательной школе.
50. Особенности организации и проведения тренировочного процесса по лёгкой атлетике для детей и юношей.
51. История развития лыжного спорта и его значение в системе физического воспитания.
52. Классификация видов лыжного спорта и их характеристика.
53. Особенности и требования к экипировке лыжников-гонщиков.
54. Основные этапы подготовки лыж к соревнованиям.
55. Техника классических лыжных ходов: виды и характеристика.
56. Техника коньковых лыжных ходов: виды и методика выполнения.
57. Особенности техники передвижения на лыжах по пересечённой местности.
58. Методика преодоления подъёмов и спусков в лыжных гонках.
59. Виды торможений на лыжах и техника их выполнения.
60. Техника поворотов на лыжах на спусках и равнине.
61. Особенности подготовки лыж для разных типов снега.
62. Специфика конькового хода и его применение в соревнованиях.
63. Стратегии распределения сил в лыжных гонках на длинные дистанции.
64. Основные принципы техники преодоления неровностей на лыжной трассе.
65. Особенности использования стартов и разгона в лыжных гонках.
66. Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников.
67. Подбор лыж и палок в зависимости от стиля и характеристик лыжника.
68. Основные ошибки при выполнении лыжных ходов и их исправление.
69. Методика обучения детей технике передвижения на лыжах.
70. Судейство в лыжных гонках: правила и процедуры.
71. Особенности подготовки лыжников к зимним соревнованиям.
72. Использование лыжного спорта в оздоровлении различных групп населения.
73. Преодоление неровностей и опасных участков трассы: методические рекомендации.
74. Подготовка к лыжным марафонам и ультрамарафонам.
75. Особенности подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям на разных высотах.
76. Физическая подготовка лыжников: основные упражнения.
77. Экипировка и инвентарь для фристайла и сноуборда.
78. Методика тренировок для повышения выносливости в лыжных гонках.
79. Техника выполнения прыжков на лыжах с трамплина.
80. Методика обучения технике торможений в лыжных гонках.
81. История развития плавания как вида спорта и его значение в системе физического воспитания.
82. Биомеханические основы плавания и влияние сопротивления воды на скорость пловца.
83. Основные принципы и правила безопасности при занятиях плаванием в бассейнах и открытых водоемах.
84. Влияние плавания на развитие опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
85. Основы техники плавания кролем на груди: движения руками и ногами, координация.
86. Техника выполнения старта с тумбочки и его значение в спортивном плавании.
87. Особенности техники поворота кувырком при плавании кролем на груди.
88. Техника выполнения плавания способом брасс: основные элементы.
89. Влияние дыхания на результаты в плавании и особенности дыхательных циклов при разных стилях.
90. Методика обучения детей начальным навыкам плавания и методические подходы.
91. Способы коррекции ошибок в технике плавания и методика их устранения.
92. Преимущества занятий плаванием для реабилитации и оздоровления различных категорий населения.
93. Особенности спортивного плавания на спине: техника и координация движений.
94. Роль силы и гибкости в подготовке пловцов: упражнения для развития этих качеств.
95. Разновидности стартов в плавании и их роль в достижении спортивных результатов.
96. Основные виды соревнований по плаванию: виды дистанций и особенности их преодоления.
97. Влияние скорости скольжения на эффективность плавания и способы её увеличения.
98. Условия проведения соревнований по плаванию в открытых водоемах.

99. Методика обучения плаванию взрослых, ранее не занимавшихся плаванием.
100. Современные тренды в спортивном плавании и их влияние на технику пловцов.
101. Техника выполнения гребков руками при плавании баттерфляем (дельфином).
102. Подводные фазы плавания после старта и их значение для увеличения скорости.
103. Влияние условий водной среды на обучение плаванию (температура, плотность воды).
104. Техника движения ногами в разных стилях плавания (кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине).
105. Применение прикладного плавания для спасения на воде и оказания помощи пострадавшим.
106. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
107. Основы техники передачи мяча в баскетболе: виды и особенности выполнения.
108. Методика обучения ведению мяча: разновидности ведения и основные ошибки.
109. Броски мяча в баскетболе: основные техники и методические рекомендации.
110. Организация и проведение тренировок по баскетболу для начинающих.
111. Тактика индивидуальных действий в нападении: создание благоприятных условий для броска.
112. Техника владения мячом в нападении: остановки, ловля, ведение и броски.
113. Понятие о стойках и передвижениях в баскетболе.
114. Техника защиты в баскетболе: стойки, перемещения, противодействие с мячом и без него.
115. Принципы организации и методика обучения игровым действиям.
116. Техника и методика выполнения бросков в прыжке.
117. Уроки по баскетболу в школе: структура занятия и принципы построения уроков.
118. Основы тактических взаимодействий в нападении: комбинации, группы и командные действия.
119. Методика обучения групповым действиям в нападении и защите.
120. Классификация и особенности технических приёмов в баскетболе.
121. Совершенствование техники защиты в условиях игровой деятельности.
122. Ведение мяча в баскетболе: методика обучения и развитие навыков.
123. Применение игровых приёмов в нападении в условиях реальной игры.
124. Судейство в баскетболе: основные правила и порядок проведения соревнований.
125. Влияние физической подготовки на эффективность выполнения технических приёмов в баскетболе.
126. Методика освоения тактических действий в защите.
127. Подготовка к соревнованиям: методика и структура тренировочного процесса.
128. Игровые действия в защите: блокировки, перехваты, выбор позиции.
129. Развитие скоростно-силовых качеств у баскетболистов.
130. Применение защитных действий против индивидуальных и групповых атакующих действий.
131. Особенности обучения детей и подростков основам баскетбола.
132. Тактика противодействия зонной защите.
133. Индивидуальные и командные ошибки в атаке и способы их исправления.
134. Методика обучения индивидуальным действиям в защите: противодействие нападающим.
135. Техника броска в движении: особенности выполнения и методика обучения.
136. История возникновения волейбола и этапы его развития.
137. Классификация и характеристика основных приемов игры в волейбол.
138. Особенности техники выполнения подач в волейболе: виды и методика обучения.
139. Тактика индивидуальных и командных действий в волейболе: основные понятия.
140. Принципы организации оборонительных действий в волейболе.
141. Техника выполнения передач мяча сверху и снизу.
142. Методы обучения подаче и приемам мяча на начальном этапе.
143. Характеристика тактических действий в нападении и защите.
144. Физическая подготовка волейболистов: основные направления.
145. Особенности использования групповых и командных действий в нападении.
146. Правила игры в волейбол: основные положения и трактовка.
147. Стратегии и тактические комбинации в оборонительных действиях команды.
148. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в волейболе.
149. Техника выполнения нападающего удара: виды и методика обучения.
150. Организация и проведение соревнований по волейболу.
151. Особенности развития психологической подготовки у волейболистов.
152. Основные принципы судейства в волейболе.
153. Характеристика тактики действий при игре в защите и блокировании.
154. Техника приема мяча в различных игровых ситуациях.
155. Методика обучения нападающим ударам на разных этапах подготовки.
156. Разновидности тактики нападения и ее реализация в игре.
157. Основы методики обучения и тренировки юных волейболистов.
158. Специфика групповых тактических действий в нападении и защите.
159. Применение зонной защиты в волейболе: преимущества и недостатки.
160. Специальная физическая подготовка в волейболе: упражнения для развития силы и выносливости.

161. Тактика игры в волейбол при подаче и приеме мяча.
162. Техника выполнения блока в волейболе: методические особенности обучения.
163. Использование игровых ситуаций для совершенствования тактики защиты.
164. Методика проведения тренировочных занятий по волейболу для разных уровней подготовки.
165. Особенности игры в волейбол на пляже: тактика, техника и правила.
166. История развития футбола в мире и его популяризация.
167. Футбол в системе физического воспитания: цели и задачи.
168. Основные этапы подготовки футболистов различной квалификации.
169. Виды подготовки футболистов: физическая, техническая, тактическая.
170. Основы обучения технике владения мячом.
171. Способы ударов по мячу и их методика обучения.
172. Техника передачи мяча и ловли в условиях игровой деятельности.
173. Особенности ведения мяча в футболе и его виды.
174. Тактика командных взаимодействий в атаке.
175. Тактика игры в защите: основные принципы и действия.
176. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в футболе.
177. Методика обучения технике оборонительных действий.
178. Техника выполнения дриблинга: основные принципы.
179. Особенности методики обучения детей и юношей футболу.
180. Физические качества, необходимые для успешной игры в футбол.
181. Особенности подготовки вратарей в футболе: техника и тактика.
182. Методика обучения основам игры в футбол на начальном этапе подготовки.
183. Основные виды соревнований по футболу: правила и структура.
184. Системы и виды тренировок футболистов для улучшения выносливости.
185. Развитие координационных способностей у футболистов.
186. Организация и проведение тренировок в предсоревновательный период.
187. Судейство в футболе: основные правила и требования.
188. Планирование тренировочного процесса в футболе: краткосрочное и долгосрочное.
189. Особенности тактической подготовки юных футболистов.
190. Психологическая подготовка футболистов и её влияние на результативность.
191. Методика проведения физической подготовки в различных возрастных группах.
192. Влияние игровых нагрузок на организм футболиста.
193. Соревновательная деятельность футболистов: структура и особенности.
194. Индивидуальные тактические действия футболистов в атаке и защите.
195. Методика обучения выполнению стандартных положений.
196. Комплексный контроль подготовленности футболистов: виды и методы.
197. Основные ошибки при выполнении тактических действий и способы их исправления.
198. Роль вратаря в команде: особенности тренировок и тактики.
199. Особенности построения тренировок по футболу для женских команд.
200. Методика использования игровых упражнений для совершенствования тактики команды в футболе.

Зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать 60 баллов и более. Менее 60 баллов – оценка «не зачтено».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, обучающийся получает билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «зачтено» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

Зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать 60 баллов и более. Менее 60 баллов – оценка «не зачтено».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, обучающийся получает билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «зачтено» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

Экзамен

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 84 балла, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно» или «хорошо» без участия в

промежуточной аттестации. Для получения оценки «удовлетворительно» необходимо набрать от 51 до 74 баллов, для оценки «хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 51 балла – оценка «неудовлетворительно».

2. При проведении промежуточной аттестации в форме экзамена студенту выдается билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «неудовлетворительно».

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %				НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-10	ОПК-2	ОПК-3	ОПК-4	
2	3	Раздел 1. Гимнастика.	54	24	8	16	30	15	15	15	15	Тест, Задание, Вопросы к зачету, Контроль посещаемости
2	3	Раздел 2. Легкая атлетика.	54	27	9	18	27	15	15	15	15	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к зачету
Всего за 3 семестр			108	51	17	34	57	30	30	30	30	
2	4	Раздел 3. Лыжный спорт.	54	27	9	18	27	14	14	14	14	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
2	4	Раздел 4. Плавание.	54	24	8	16	30	14	14	14	14	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
Всего за 4 семестр			108	51	17	34	57	28	28	28	28	
3	5	Раздел 5. Баскетбол.	36	18	6	12	18	14	14	14	14	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к экзамену
3	5	Раздел 6. Волейбол.	36	18	6	12	18	14	14	14	14	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
3	5	Раздел 7. Футбол.	36	15	5	10	21	14	14	14	14	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к экзамену
Всего за 5 семестр			108	51	17	34	57	42	42	42	42	
Всего по дисциплине			324	153	51	102	171	100	100	100	100	

Критерии оценивания

ОПК-10

Вопросы открытого типа:

- № 1 Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам и как они влияют на эффективность преподавания?
- № 2 Какие упражнения входят в комплекс утренней гигиенической гимнастики, и как они влияют на организм?
- № 3 Какова техника выполнения метания копья и какие основные этапы включает этот вид спорта?
- № 4 Какие индивидуальные действия защитника являются наиболее важными при обороне против нападающего с мячом?
- № 5 Как командная защита может эффективно снизить эффективность атакующих действий соперника в баскетболе?
- № 6 Опишите основные принципы работы защитников в зональной защите в баскетболе.
- № 7 Объясните, в каких ситуациях применяется бросок одной рукой от плеча в баскетболе.
- № 8 Опишите, как выполняется ведение мяча с низким отскоком в баскетболе.
- № 9 Объясните, в каких ситуациях используется техника торможения палками.
- № 10 Почему важно освоить технику торможения "упором" (полуплугом)?
- № 11 В чем заключаются основные задачи подготовки лыж перед соревнованиями?
- № 12 Какие преимущества дает использование одновременного двухшажного конькового хода?
- № 13 Как выполняется техника гребка руками в плавании кролем на спине?
- № 14 Опишите координацию движений руками и ногами при плавании баттерфляем.
- № 15 В чем заключается основная цель выполнения скольжения на воде в технике плавания?

Вопросы закрытого типа:

- № 1 Какая стойка принимается по команде «Становись!»?
 - A. Сед углом.
 - B. Основная стойка.
 - C. Стойка ноги врозь.
 - D. Присед.
- № 2 Как называется положение тела, при котором туловище максимально прогнуто?
 - A. Лежа на спине.
 - B. Лежа на животе.
 - C. Лежа прогнувшись.
 - D. Лежа на правом боку.
- № 3 Какое преимущество легкой атлетики среди других видов спорта?
 - A. Заниматься можно только в залах.
 - B. Её упражнения доступны для всех возрастов и уровней подготовленности.
 - C. Легкая атлетика требует специальных условий.
 - D. Тренировки возможны только на открытом воздухе.
- № 4 Какие качества наиболее важны для успешного выполнения спринтерских дистанций?
 - A. Гибкость и координация.
 - B. Выносливость и тактическое мышление.
 - C. Скорость и сила.
 - D. Внимательность и осторожность.
- № 5 Какие дистанции относятся к длинным в легкой атлетике?

- А. От 100 м до 400 м.
- В. От 400 м до 1500 м.
- С. От 5000 м и более.
- Д. От 2000 м до 3000 м.
- № 6 Какие из перечисленных факторов влияют на успешность выполнения прыжков в длину?
- А. Длина разбега и сила отталкивания.
- В. Положение рук при приземлении.
- С. Наличие поддержки тренера.
- Д. Погодные условия.
- № 7 Что является основной целью командной защиты в баскетболе?
- А. Забить больше очков.
- В. Оставить противника без мяча.
- С. Осуществить быстрый прорыв к корзине.
- Д. Снизить эффективность нападения соперника.
- № 8 Какое основное требование предъявляется к работе ног при ведении мяча в баскетболе?
- А. Прямые ноги.
- В. Работа на полусогнутых ногах.
- С. Полностью согнутые ноги.
- Д. Ведение мяча на одной ноге.
- № 9 Какой из нижеперечисленных приемов НЕ относится к основным способам ведения мяча в баскетболе?
- А. Ведение одной рукой.
- В. Ведение двумя руками.
- С. Ведение с низким отскоком.
- Д. Ведение с высоким отскоком.
- № 10 Какой лыжный ход является основным при передвижении по равнинам и пологим подъемам?
- А. Одновременный одношажный ход.
- В. Попеременный двухшажный ход.
- С. Полуконьковый ход.
- Д. Лыжная "елочка".
- № 11 Какое действие выполняется при спуске с горы в низкой стойке?
- А. Ноги сгибаются под углом 130 градусов.
- В. Ноги полностью выпрямлены.
- С. Ноги сгибаются под углом 90 градусов.
- Д. Ноги сгибаются под углом 45 градусов.

- № 12 Что необходимо сделать при торможении упором ("полуплугом")?
- A. Развести пятки лыж в стороны и наклониться вперед.
- B. Поставить одну лыжу под углом к направлению движения и закантовать ее.
- C. Закрыть лыжи параллельно и наклонить тело вперед.
- № 13 D. Поставить палки перед собой и надавить на них.
Какой стиль плавания является самым быстрым?
- A. Брасс.
- B. Баттерфляй.
- C. Кроль на груди.
- № 14 D. Кроль на спине.
Какую роль играют руки при плавании баттерфляем?
- A. Служат только для стабилизации.
- B. Осуществляют основное продвижение вперед.
- C. Удерживают тело на поверхности воды.
- № 15 D. Лишь помогают при вдохе.
Какое движение выполняется ногами при плавании брассом?
- A. Попеременные удары вверх-вниз.
- B. Волнообразные движения.
- C. Одновременные удары в стороны-назад.
- D. Удары вниз в такт рукам.

ОПК-2

Вопросы открытого типа:

- № 1 Объясните значение терминов "вис" и "упор" в гимнастике, а также опишите их основные отличия.
- № 2 Какие особенности строевых упражнений делают их важным элементом гимнастики, и как они применяются на практике?
- № 3 Какую роль играют обманные движения (финты) при броске в движении в баскетболе?
- № 4 Опишите технику выполнения броска двумя руками от груди.
- № 5 Какие условия должны быть соблюдены для успешного выполнения штрафного броска в баскетболе?
- № 6 Какие ошибки могут возникнуть при выполнении броска двумя руками от груди в баскетболе?
- № 7 Почему в баскетболе важно уметь выполнять ведение без зрительного контроля?
- № 8 В чем заключается суть метода моделирования условий предстоящей игровой деятельности?
- № 9 Почему важно выполнять скользящие шаги без палок при обучении технике лыжных ходов?
- № 10 Какие упражнения рекомендуются для развития координации в лыжных ходах?
- № 11 Какое значение имеет правильная закантовка лыж при выполнении поворотов?
- № 12 В чем заключается техника "одновременного одношажного конькового хода"?
- № 13 Какую роль играют ноги при плавании брассом?
- № 14 Как осуществляется дыхание при плавании баттерфляем?
- № 15 Опишите технику выполнения поворота "маятником" при плавании кролем на груди.

Вопросы закрытого типа:

- № 1 Какой способ хвата за снаряд является основным при выполнении упражнений на

- перекладине?
- А. Хват сверху.
- В. Хват снизу.
- С. Глубокий хват.
- Д. Обратный хват.
- № 2 Какой термин используется для описания одновременного выполнения движений частями тела в одном направлении?
- А. Одноименные движения.
- В. Разноименные движения.
- С. Симметричные движения.
- Д. Несимметричные движения.
- № 3 Какой вид соревнований является комплексным в легкой атлетике?
- А. Бег на 100 м.
- В. Прыжки в длину.
- С. Многоборье.
- Д. Метание копья.
- № 4 Что отличает спортивную ходьбу от обычной?
- А. Непрерывный контакт с землей и выпрямление опорной ноги.
- В. Высокая скорость выполнения движений.
- С. Наличие прыжковой фазы.
- Д. Использование специальных палок для ходьбы.
- № 5 Когда и где зародилась легкая атлетика как вид состязаний?
- А. В Древнем Египте.
- В. В Древней Греции в 776 г. до н. э.
- С. В Древнем Риме.
- Д. В Китае во II веке до н. э.
- № 6 Что является важнейшей задачей при обучении технике бега на короткие дистанции?
- А. Развитие гибкости.
- В. Увеличение силы мышц ног.
- С. Умение поддерживать равномерную скорость.
- Д. Развитие взрывной силы и скорости.
- № 7 Какая основная задача защитника при обороне против нападающего с мячом в баскетболе?
- А. Заблокировать возможность передачи.
- В. Перехватить мяч.
- С. Остановить продвижение нападающего к кольцу.
- Д. Увести нападающего за пределы игровой зоны.

- № 8 Какие из перечисленных действий считаются групповыми тактическими приемами защиты в баскетболе?
- А. Ведение мяча и блокировка нападающего.
 - В. Переключение и подстраховка.
 - С. Передача мяча и смена мест.
 - Д. Ловля мяча и дриблинг.
- № 9 Для чего используется подъем "лесенкой"?
- А. Для преодоления равнинных участков.
 - В. Для подъемов на небольшие крутые склоны.
 - С. Для тренировок на равнинной местности.
 - Д. Для сохранения равновесия при спусках.
- № 10 Какой способ торможения на лыжах применяют при очень крутых спусках?
- А. Торможение "плугом".
 - В. Торможение упором.
 - С. Торможение боковым соскальзыванием.
 - Д. Торможение палками.
- № 11 Какой основной фактор определяет выбор мази для лыж?
- А. Состояние трассы.
 - В. Температура воздуха.
 - С. Влажность воздуха.
 - Д. Тип лыж.
- № 12 Что является ключевым элементом при выполнении поворота "упором"?
- А. Закантовка внешней лыжи и выдвижение ее вперед.
 - В. Одновременное отталкивание палками.
 - С. Поворот туловища в направлении движения.
 - Д. Максимальный наклон тела вперед.
- № 13 Что происходит во время выдоха в воду при плавании кролем?
- А. Выдох осуществляется через нос.
 - В. Выдох выполняется через рот и нос в воду.
 - С. Выдох происходит на вдохе.
 - Д. Выдох осуществляется только через рот над водой.
- № 14 Какова основная цель гребка руками в кроле на груди?
- А. Поддержание тела на плаву.
 - В. Создание движения вперед.
 - С. Сохранение равновесия.
 - Д. Подготовка к вдоху.
- № 15 Какое из нижеперечисленных положений тела наиболее рационально при плавании кролем на груди?

- А. Вертикальное положение.
- В. Горизонтальное с головой выше поверхности воды.
- С. Горизонтальное с лицом опущенным в воду.
- Д. Полувертикальное положение с поднятыми ногами.

ОПК-3

Вопросы открытого типа:

- № 1 В чем заключается задача гигиенической гимнастики, и какие виды упражнений она включает?
- № 2 Охарактеризуйте термин "упор" в гимнастике и приведите примеры упражнений, в которых он применяется.
- № 3 Какие факторы наиболее важны при выполнении прыжков в длину и как они влияют на результаты?
- № 4 Какие ключевые моменты следует учитывать при метании диска?
- № 5 Какие особенности техники прыжков в высоту нужно учитывать при обучении?
- № 6 Опишите основные принципы выполнения броска одной рукой сверху и его значение в баскетболе.
- № 7 Как ведение мяча с низким отскоком помогает противостоять защитникам в баскетболе?
- № 8 Как интеграция локальных результатов обучения влияет на игровую деятельность баскетболистов?
- № 9 В каких ситуациях используется подъем "елочкой"?
- № 10 Опишите технику выполнения торможения боковым соскальзыванием на крутом склоне.
- № 11 В чем заключается отличие конькового хода от классического?
- № 12 Какую роль играет правильный выбор длины лыжных палок?
- № 13 Опишите технику гребка руками в плавании способом брасс.
- № 14 Какова основная задача при выполнении кувыркового поворота в плавании?
- № 15 В чем заключается основная цель техники скольжения после старта?

Вопросы закрытого типа:

- № 1 Какое из перечисленных упражнений выполняется для развития равновесия?
 - А. Мостик.
 - В. Стойка на руках.
 - С. Ходьба по бревну.
 - Д. Прыжок через козла.
- № 2 Какие дистанции относятся к коротким в легкой атлетике?
 - А. До 1000 м.
 - В. До 400 м.
 - С. До 5000 м.
 - Д. Более 1500 м.
- № 3 Что является ключевым элементом техники прыжка в длину?
 - А. Высокая скорость бега.
 - В. Мягкое приземление.
 - С. Сила отталкивания.
 - Д. Умение сохранять равновесие.
- № 4 Каким был первый вид состязаний на Олимпийских играх 776 г. до н. э.?
 - А. Бег на колесницах.

- В. Метание диска.
- С. Бег на один стадий.
- Д. Прыжки в длину.
- № 5 Какой элемент является ключевым при обучении технике спортивной ходьбы?
- А. Контроль за положением головы.
- В. Постоянный контакт одной ноги с землей.
- С. Высокая частота шагов.
- Д. Маховое движение руками.
- № 6 Какая из следующих техник бросков чаще всего используется при штрафных бросках в баскетболе?
- А. Бросок одной рукой от плеча.
- В. Бросок двумя руками снизу.
- С. Бросок одной рукой над головой.
- Д. Бросок двумя руками от груди.
- № 7 Какой фактор помогает при точных бросках с дальней дистанции?
- А. Сила толчка ногами.
- В. Обратное вращение мяча.
- С. Высота прыжка.
- Д. Отклонение корпуса назад.
- № 8 Для чего используется «высокое» ведение мяча в баскетболе?
- А. Для быстрых передвижений без сопротивления защитников.
- В. Для удержания мяча в плотной опеке.
- С. Для быстрого завершения атаки.
- Д. Для начала оборонительных действий.
- № 9 Какой тип скольжения используют в коньковых лыжных ходах?
- А. Скольжение на одной лыже.
- В. Скольжение на двух лыжах одновременно.
- С. Скольжение без отталкивания руками.
- Д. Скольжение с частыми сменами ног.
- № 10 Какой способ передвижения чаще всего применяется для преодоления крутых подъемов в классическом стиле?
- А. Попеременный двухшажный ход.
- В. Одновременный двухшажный ход.
- С. Лыжная "елочка".
- Д. Одновременный одношажный ход.
- № 11 Какую роль играют подъемы "полуелочкой" в лыжной технике?
- А. Используются для преодоления небольших подъемов.
- В. Применяются на ровных участках.

- С. Применяются на длинных спусках.
- Д. Используются для максимального ускорения.
- № 12 Какое основное преимущество техники поворота на параллельных лыжах?
- А. Увеличение скорости на повороте.
- В. Плавное торможение во время поворота.
- С. Максимальная устойчивость лыжника на крутых склонах.
- Д. Преодоление неровностей без потери скорости.
- № 13 Каким образом осуществляется вдох при плавании брассом?
- А. Во время полного выдоха в воду.
- В. Во время движения рук вперед.
- С. В конце гребка руками, когда плечевой пояс приподнимается над водой.
- Д. В начале гребка руками.
- № 14 Какова основная задача ног при плавании способом кроль на спине?
- А. Создание мощного толчка для ускорения.
- В. Удержание тела в горизонтальном положении и продвижение вперед.
- С. Совершение движений для стабилизации.
- Д. Снижение сопротивления воды.
- № 15 При выполнении старта с тумбочки какой момент является ключевым для достижения максимальной скорости?
- А. Захват краев тумбочки руками.
- В. Отталкивание ногами с тумбочки.
- С. Поворот головы в сторону.
- Д. Вход в воду в наклонном положении.

ОПК-4

Вопросы открытого типа:

- № 1 Опишите особенности строевых упражнений в гимнастике и их роль в физическом воспитании.
- № 2 Какие виды гимнастики классифицируются как спортивные и каковы их отличительные особенности?
- № 3 Опишите методику преподавания упражнений на гимнастической скамейке и их роль в развитии равновесия у занимающихся.
- № 4 Опишите технику бега на длинные дистанции и основные моменты, которые необходимо учитывать.
- № 5 Какие факторы влияют на эффективность прыжка в длину?
- № 6 В чем заключается преимущество использования броска с отскоком от щита в баскетболе?
- № 7 Какую роль играют учебные игры в обучении игровой деятельности баскетболистов?
- № 8 Какие методы рекомендуются для обучения игровым действиям в баскетболе?
- № 9 Опишите, как выполняется торможение "плугом" при спуске с горы.
- № 10 Какие основные этапы обучения технике передвижения на лыжах выделяются в методике?
- № 11 В чем заключается отличие попеременного хода от одновременного?
- № 12 Какое значение имеет техника преодоления неровностей на спусках в лыжном спорте?
- № 13 Опишите технику выполнения старта с тумбочки при плавании вольным стилем.

- № 14 Как выполняются удары ногами при плавании баттерфляем?
- № 15 В чем заключается дыхание при плавании кролем на спине?
- Вопросы закрытого типа:*
- № 1 Какое из перечисленных упражнений относится к акробатическим?
- А. Выпад правой.
 - В. Кувырок.
 - С. Лежа на спине.
 - Д. Стойка на коленях.
- № 2 Какое упражнение способствует улучшению гибкости в гимнастике?
- А. Приседания.
 - В. Махи ногами.
 - С. Прыжки на месте.
 - Д. Подтягивания.
- № 3 Какие дистанции относятся к бегу на средние дистанции?
- А. 100 м и 200 м.
 - В. 400 м и 800 м.
 - С. 800 м и 1500 м.
 - Д. 5000 м и 10 000 м.
- № 4 Что из нижеперечисленного является особенностью техники метания диска
- А. Использование обеих рук для метания.
 - В. Круговое вращательное движение перед метанием.
 - С. Беговая подготовка.
 - Д. Наличие стартового толчка.
- № 5 Какие фазы включает в себя техника метания диска?
- А. Разгон, поворот, выпуск.
 - В. Прыжок, вращение, приземление.
 - С. Захват, толчок, приземление.
 - Д. Бросок, отталкивание, финиш.
- № 6 Какой этап техники бега включает амортизацию и отталкивание?
- А. Фаза полета.
 - В. Период опоры.
 - С. Период маха.
 - Д. Фаза ускорения.
- № 7 Что является основным принципом при обучении броскам мяча в баскетболе?
- А. Развитие силы.
 - В. Контроль за траекторией мяча.
 - С. Постоянная работа с мячом над головой.

- № 8 D. Сила броска.
Какое действие предшествует фазе выталкивания мяча при броске двумя руками от груди?
- A. Сгибание ног.
B. Поворот туловища.
C. Полное выпрямление рук.
- № 9 D. Захват мяча кистями.
Что является ключевым фактором успешного выполнения игровых действий в баскетболе?
- A. Только физическая подготовка.
B. Только тактические знания.
C. Интеграция физической, технической и тактической подготовки.
D. Максимальная скорость выполнения действий.
- № 10 Какой метод обучения наиболее часто применяется для интеграции различных навыков в игровую деятельность?
- A. Словесный метод.
B. Метод сопряженных воздействий.
C. Метод объяснения и показа.
D. Метод пассивного наблюдения.
- № 11 Каков основной критерий при выборе жесткости лыж для конькового стиля?
- A. Рост лыжника.
B. Вес лыжника.
C. Длина трассы.
D. Температура снега.
- № 12 Какое положение тела оптимально для выполнения высокоскоростных спусков?
- A. Тело должно быть сильно наклонено вперед.
B. Тело слегка отклонено назад.
C. Тело слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях.
D. Тело выпрямлено, ноги слегка согнуты.
- № 13 Какой способ плавания часто используется при преодолении больших дистанций в открытых водоемах?
- A. Брасс.
B. Кроль на груди.
C. Баттерфляй.
D. Кроль на спине.
- № 14 Что происходит с руками при повороте в плавании кролем на груди?
- A. Обе руки опускаются в воду одновременно.
B. Одна рука выполняет гребок, вторая вытянута вперед.

- № 15
- С. Руки выполняют быстрые движения, одновременно поворачивая корпус.
- Д. Одна рука поднимается над водой, другая завершает гребок.
- Какое из перечисленных движений ногами является правильным при плавании на спине?
- А. Попеременные удары вверх и вниз от бедра.
- В. Волнообразные движения стопами.
- С. Одновременные удары ногами вниз.
- Д. Полное сгибание и выпрямление ног в коленях.