

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.01.2025 14:21:29
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины *Теория и методика обучения базовым видам спорта*

Направление подготовки / Специальность *49.03.01 Физическая культура*

Направленность (профиль) / Специализация *Физическая культура и спорт*

Форма обучения *очная*

Разработчик *Базилевич Марина Владимировна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ
Дмитриева Светлана Валерьевна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ
Колунин Евгений Тимофеевич, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ
Малеев Дмитрий Олегович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ
Симонова Екатерина Александровна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ
Чаюн Данил Викторович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ*

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют.

2. План самостоятельной работы 8 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
Модуль: спортивные игры					
1.	Методика проведения тренировочного занятия по спортивным играм	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		«Планирование тренировочного процесса для групп начальной подготовки в игровых видах спорта».	Презентация		2
2.	Методика проведения тренировочного занятия по спортивным играм	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать содержание конспекта тренировочного занятия по спортивным играм (Задачи занятия согласовать с преподавателем).	План-конспект		2
6	Основы организации и проведения соревнований по игровым видам	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1

	спорта	Разработать положение о соревнованиях по игровым видам спорта. Сформировать техническую заявку команды. Овладеть жестами судей.	Проект документации		6
Модуль: плавание					
	Методико-практическое занятие, направленное на совершенствование техники плавания способом кроль на груди	Подготовить конспект тренировочного занятия направленного на совершенствование техники плавания способом кроль на груди в группах со студентами	Конспект урока	0-1	2
	Методико-практическое занятие, направленное на совершенствование техники плавания кролем на спине	Подготовить конспект тренировочного занятия направленного на совершенствование техники плавания способом кроль на спине	Конспект урока	0-1	1
	Методико-практическое занятие, направленное на совершенствование техники плавания способом брасс	Подготовить конспект тренировочного занятия направленного на совершенствование техники плавания брасс	Конспект урока	0-1	1
	Методико-практическое занятие, направленное на совершенствование техники плавания способом баттерфляй	Подготовить конспект тренировочного занятия направленного на совершенствование техники плавания баттерфляй	Конспект урока	0-1	1
	Методико-	Составление	Положение о	0-2	2

	практическое занятие по плаванию организация и проведение соревнований эстафет	положения о соревнованиях по плаванию.	соревнования х		
	Защита группового проекта	Подготовить групповой проект не более 3-х человек. Проанализировать рабочую программу, учебный план, план спортивно-массовых мероприятий по плаванию.	Проект	0-4	3
Модуль: легкая атлетика					
	Проведение занятий по легкой атлетике	Разработка по шаблону учебного тренировочного занятия на заданную тему	Конспект	0-1	3
	Особенности проведения занятий с людьми пожилого возраста или с людьми с инвалидностью	Составление положения о соревнованиях по базовым видам спорта.	Положение о соревнованиях х	0-2	7
	Экзамен	Подготовка к промежуточной аттестации	Тестирование	5	20
Модуль: гимнастика					
	Упражнения на гимнастических снарядах	Подготовка к практическим занятиям	Устный ответ	5	5,68
	Проведение студентами занятия по гимнастике в соответствии с заданием преподавателя	Подготовка проекта	План-конспект занятия	5	17,04
Модуль: лыжный спорт					
	Освоение техники сноубординга	Подготовить конспект занятия по обучению спуска с горы на сноуборде и	Конспект урока	0-1	3

		горных лыжах			
	Особенности проведения занятий по сноубордингу и горным лыжам на склонах различной крутизны	Подготовить конспект занятия по совершенствованию катания на сноубординге и горных лыжах	Конспект урока	0-2	7
		Подготовка к экзамену	Контрольное упражнение	5	5,68

Виды и характеристика оценочных средств

1. Учебная карточка – носит разноплановый характер, нацелена на приобретение студентами навыков оценки свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки показателей антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

2. Презентация – нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать диагностический инструментарий при спортивном отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, средства и методы для развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта

Требования к презентации

Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации.

Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию видеофайл (это может быть видеоролик, представляющий последние достижения, методики, технологии в спортивной подготовке).

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации. Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

Требования к оформлению презентации:

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».

7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

Требования к представлению презентации:

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.

2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

3. Положение о соревнованиях – подготовка нацелена на приобретение студентами знаний, умений составлять положение для проведения соревнований по избранному виду спорта.

4. Конспект тренировочного занятия необходим для выявления умений подбирать необходимые средства, методы и методические рекомендации для развития двигательных качеств и физической подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки.

5. Групповой проект - нацелен на приобретение студентами умений подготавливать групповой проект в малых группах (не более 3-х человек). Анализировать рабочую программу, учебный план, план спортивно-массовых мероприятий по базовым видам спорта.

6. Устный экзамен

Для получения экзамена по дисциплине студенту необходимо:

Получить положительную оценку за организацию и проведение по заранее подготовленному плану, согласованному с преподавателем целого учебного или тренировочного занятия.

Иметь опыт организации и судейства соревнований по отдельным видам спорта относящиеся к базовым.

Демонстрировать достаточный уровень физической и технической подготовленности по каждому из изучаемых разделов программы (гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт).

Сдать устный экзамен по предложенным в программе вопросам.

Оцениваемые показатели ответов студентов

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Критерии оценивания:

Критерии выставления экзаменационной оценки за ответы на вопросы билета:

Оценку «отлично» получает бакалавр, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лабораторных и самостоятельных занятий, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных.

Оценку «хорошо» получает бакалавр, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых знаний дисциплины, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает бакалавр, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится бакалавру, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).

Оценочные средства

Учебная карточка

Критерии оценивания (Всего 15 баллов: по 3 балла на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требованиям спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Презентация

Критерии оценивания презентации (Всего 5 баллов: по 1 баллу на каждый блок):

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.

Положение о соревнованиях

Критерии оценивания (Всего 10 баллов: по 2 балла на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Всего за составление положения о соревнованиях можно набрать 10 баллов.

Конспект

Критерии оценивания (Всего 5 баллов: по 1 баллу на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Критерии оценки конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Групповой проект

Критерии оценивания (Всего 20 баллов: по 4 балла на каждый блок):

- соответствие содержания проекта названию темы, логическая и методическая выдержанность структуры работы;
- качество оформления презентации;
- качество и выдержанность лимита времени доклада (5 минут);

- умение отвечать на вопросы.

Подготовка к практическим занятиям

Форма отчетности/ контроля: Устный ответ.

Задание. Подготовиться к проведению учебного занятия гимнастической направленности по одной из предложенных тем.

Т-1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.

Обучение группировке, перекатам в группировке.

Развитие гибкости.

Т-2. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

Обучение кувырку вперед.

Развитие силовых способностей.

Т-3. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.

Обучение стойке на лопатках.

Развитие выносливости.

Т-4. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.

Обучение кувырку назад.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Т-5. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалками.

Обучение стойке на голове.

Развитие силовых способностей.

Т-6. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов проходным способом.

Обучение перевороту боком (колесу).

Развитие скоростных способностей.

Т-7. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.

Обучение опорному прыжку через козла – вскоку в упор присев и соскоку прогнувшись.

Развитие силовых способностей.

Т-8. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

Обучение лазанью по канату в 3 приема и в 2 приема.

Развитие гибкости.

Т-9. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками.

Обучение прыжку углом с косого разбега.

Развитие скоростных способностей.

Т-10. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов поточным способом.

Обучение прыжку боком.

Развитие выносливости.

Т-11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.

Обучение обороту назад в упоре на перекладине.

Развитие координационных способностей.

Т-12. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.

Обучение размахиваниям в упоре на брусьях.

Развитие силовых способностей.

Т-13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалками.

Обучение стойке на плечах на брусьях.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Т-14. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.

Обучение подъему махом вперед из упора на руках на брусьях.

Развитие гибкости.

Т-15. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

Обучение размахиваниям изгибами в висе на перекладине.

Развитие скоростных способностей.

Т-16. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.

Обучение прыжку ноги врозь через козла.

Развитие гибкости.

Т-17. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов проходным способом.

Обучение шагам галопа и польки.

Развитие координационных способностей.

Т-18. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.

Обучение подъему разгибом на перекладине.

Развитие силовых способностей.

Подготовка проекта.

Форма отчетности/ контроля: План-конспект занятия.

Задание. Составить и оформить в соответствии с правилами записи гимнастических упражнений и терминологией план-конспект учебного занятия по образцу.

Образец

План-конспект Урока гимнастики

Класс: 6

Тип занятия: учебно-тренировочный

Основные задачи:

Обучение перестроению в колонну по два и по четыре дроблением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Обучение повороту боком.

Развитие силовых качеств.

Преподаватель: Дмитриев А.Н.

Инвентарь и оборудование: набивные мячи, наглядные пособия.

Часть занятия	Содержание учебного занятия	Параметры нагрузки		Общие методические указания
		объем	Интенсивность	
1	2	3	4	5
I подготовительная часть	1. Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока.	2 мин	76 уд/мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, на дисциплину.
	2. Обучение перестроению в колонну по два и по четыре дроблением	5 мин	88 уд/мин	Для перестроения подавать команды: «Через центр – МАРШ!», «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по два через центр – МАРШ!», «В колонну по два направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по четыре через центр – МАРШ!»
	3. Обучение обратному	5 мин	88	Для обратного перестроения

перестроению		уд/мин	подавать команды: «В колонну по два направо и налево в обход шагом – МАРШ!», «В колонну по два через центр – МАРШ!», «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по одному через центр – МАРШ!»
4. Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе; - в приседе правым и левым боком вперед;	20с 20с 20с 30с	72 - 78 уд/мин	Следить за осанкой. Спина прямая, голову не опускать, смотреть прямо.
5. Упражнения в беге: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с прямыми ногами вперед; - бег с прямыми ногами назад; - бег с прямыми ногами в стороны; - упражнения на внимание	20с 20с 20с 20с 1 мин	96 - 102 уд/мин	Выполнять интенсивнее. Ноги не сгибать, носки оттягивать, следить за осанкой. Следить за сигналом.
6. Движение в обход с мячом.	20с	96 – 102 уд/мин	Проходя, взять мяч.
7. Перестроение в колонну по три поворотом в движении.	40с	90 – 96 уд/мин	Перестроение выполнить по команде: «В колонну по три налево – МАРШ!». Дистанция и интервал три шага.
8. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: И.п. – мяч вперед. Мяч вверх. Руки в стороны мяч в левой. Мяч вверх. И.п. 5-8. То же в другую сторону.	8 раз	84 - 90 уд/мин	Руки не сгибать. Кисти держать на уровне плеч. Смотреть на мяч.
II. И.п. – Стойка ноги врозь мяч, вверх. 1-3. Круги мячом влево 4. И.п. 5-8. Рывки руками вверх-назад. То же в другую сторону.	8 раз	78 - 84 уд/мин	Руки не сгибать. Рывки выполнять резче. Смотреть на мяч.
III. И.п. – мяч сзади в левой руке. 1. Подбросить мяч левой рукой вверх-вперед. 2. Поймать мяч двумя руками. 3. Подбросить мяч правой	8 раз	84 - 90 уд/мин	Подбрасывать мяч аккуратно. Мяч не ронять.

	рукой. 4. Поймать мяч двумя руками.			
	IV. И.п. – мяч перед грудью. 1. Согнуть левую до касания коленом мяча. 2. Левую вниз мяч вперед. 3. Мах левой. 4. И.п. 5-8. То же правой.	8 раз	84 - 90 уд/мин	Тянуть носок, спину держать прямо. При выполнении махов ногу не сгибать. Слушать счет.
	V. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверх. 1. Выпад влево, мяч за голову. 2. Поворот налево мяч вперед. 3. Поворот направо мяч за голову. 4. И.п. 5-8. То же в другую сторону.	8 раз	84 – 90 уд/мин	Следить за счетом. Спину держать прямо. Плечи расправить не сутулиться.
	VI. И.п. – сед с упором руками сзади, мяч на голених. 1-2. Сед углом, мяч медленно перекачивая мяч. 3. Взять мяч. 4. И.п.	8 раз	78 - 84 уд/мин	Ноги не сгибать. Выполнять медленно концентрируя внимание на напряжении мышц брюшного пресса.
	VII. И.п. – лежа на спине согнув ноги, ступни на полу мяч слева, на полу. 1-2. С упором на ступни и лопатки прогнуться, перекатить мяч вправо. 3-4. То же в другую сторону.	8 раз	72 - 78 уд/мин	Таз поднять выше. Опирайтесь всей поверхностью стопы.
Подготовительная часть	VIII. И.п. – лежа на животе, мяч вверх. 1. Подбросить мяч вверх. 2. Поймать мяч. 3-4. И.п.	8 раз	72 - 78 уд/мин	Мяч подбрасывать выше. Ноги не сгибать.
	IX. И.п. – упор лежа, руки на мяче. 1. Упор лежа на согнутых руках, левую назад. 2. И.п. 3. Упор лежа на согнутых руках, правую назад. 4. И.п.	8 раз	78 - 84 уд/мин	Руки сгибать до касания грудью мяча. Ногу не сгибать. Голову держать прямо.
	X. И.п. – мяч зажат стопами. 1. Прыжком подбросить мяч вперед-кверху. 2. Поймать мяч руками. 3-4. И.п.	8 раз	84 - 96 уд/мин	Стараться подбросить мяч как можно выше.
	XI. И.п. – стойка ноги врозь мяч за голову.	12 раз	84 - 90 уд/мин	

	Присед. Прыжок вверх. Приземление в полуприсед. И.п.			Спину держать прямо. Выпрыгивать вверх выше. Приземляться мягко на носки.
	9. Перестроение в одну колонну.	30с	78 – 84 уд/мин	Перестроение выполнить по команде: «В колонну по одному налево в обход шагом – МАРШ!». Передвигаясь в обход положить мячи.
	10. Перестроение из одной шеренги в две.	1 мин	72 уд/мин	Для перестроения подать следующие команды: «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»; «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»;
Основная часть	Обучение перевороту боком I. И.п. – руки вверх. Выполнить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.	6 – 8 раз	90 – 96 уд/мин	Вставать в стойку плавно. Руками потянуться вперед. Выполнять мах прямой ногой.
	II. И.п. – то же. Стойка на руках ноги врозь с помощью. Поочередно отталкиваясь правой и левой рукой переносить тяжесть тела с руки на руку.	8 – 10 раз	108 – 120 уд/мин	Руки не сгибать. В стойке на руках смотреть на руки. Ноги не сгибать.
	III. И.п. – то же. Переворот боком с помощью.	4 - 6 раз	90 – 96 уд/мин	Страховать стоя сзади за поясницу. Выполнять переворот по разметке.
	IV. И.п. - то же. Переворот боком самостоятельно.	6 – 8 раз	90 – 96 уд/мин	Ноги не сгибать. Мах назад прямой ногой. Руки ставить поочередно
	Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонну по шесть поворотом в движении.	1 мин	90 -96 уд/мин	Для построения подать команду «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». Для перестроения подать команду: «В колонну по шесть – МАРШ!».
	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. Лазанье по канату. Прыжки вращая скакалку вперед.	30с 30с		Выполнять упражнение в течение 20с, 40с – время на отдых и переход от одного вида к другому.
	Вис согнувшись на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши, в упоре лежа – девушки. Подтягивание в висе. Наклон с захватом на гимнастической скамейке.	30с 30с 30с 30с	120 – 144 уд/мин	3. Ноги не сгибать. 4. Выполнять упражнение медленно. Касаться грудью скамейки. 5. Подтягиваться поднимая подбородок выше перекладины.

				6. Ноги не сгибать.
	Построение в одну шеренгу.	20с	120 – 144 уд/мин	Подать команду: «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!»
III заключительная часть	Упражнения с длинной скакалкой: - пробегание под вращающейся скакалкой; - то же вдвоем, втроем и т.д.; - прыжки.	3 – 5 мин	90 – 96 уд/мин	Пробегать быстро, согласованно. Прыжки выполнять выше.
	Перестроение уступом из шеренги.	30с	90 – 96 уд/мин	Подать команды: «На 6 – 4 – 2 – на месте – РАССЧИТАЙСЬ!»; «По расчету шагом – МАРШ!».
	Упражнения на расслабление и растягивание «приветствие солнцу»: I. И.п. – ладони сложены перед грудью. 1-2. Руки вверх, сделать вдох. 3-4. Выдыхая И.п.	4 раза	90 – 96 уд/мин	Следить за дыханием. Смотреть на руки.
	II. И.п. – узкая стойка 1-3. Наклон достать ладонями пол одновременно с выдохом. 4. Сделать вдох и принять и.п.	4 раза	84 – 90 уд/мин	Ноги можно слегка согнуть в коленях, растягивать мышцы спины.
	III. И.п. – упор присев. 1-3. Правую назад, голову наклонить назад. 4. И.п. 5-8. То же другой ногой	4 раза	84 – 90 уд/мин	Прогнуться, смотреть вверх. Руками упираться сильнее.
	IV. И.п. – о.с. 1. Наклоняясь упор стоя согнувшись. 2-7. Растягивать мышцы ног. 8. И.п.	4 раза	84 – 90 уд/мин	Руки поставить дальше вперед. На носки не подниматься, стоять на стопе. Ноги не сгибать.
	V. И.п. – лежа на животе с упором на согнутые руки. 1. Выпрямляя руки, упор лежа на бедрах. 2-3. Держать. 4. И.п.	4 раза	78 – 84 уд/мин	Голову наклонить назад посмотреть вверх, сделать вдох.
	Перестроение в одну шеренгу. Построение.	1 мин	66 – 72 уд/мин	Для перестроения подать команду «В одну шеренгу – СТРОИСЯ!». Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Подготовка к экзамену.

Форма отчетности/ контроля: Контрольное упражнение.

Задание. Разучить самостоятельно комплексы акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

ЮНОШИ

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с.

Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), – силой, опуститься в упор лежа (1,0 балл), прыжком упор присев

Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1,0 балл);

Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла);

Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1,0 балл).

Упражнение на гимнастическом коне:

С прыжка перемах правой – перемах правой назад – то же левой – повторить правой и левой ещё раз – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.

Упражнение на кольцах:

Из размахивания в висе махом назад выкрут вперед в вис согнувшись – мах дугой в вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед опускание в вис прогнувшись – соскок переворотом назад.

Упражнение на брусьях:

Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом - мах назад – махом вперед удар ногами о жерди- махом назад стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь – мах назад – мах вперед - махом назад соскок.

Упражнение на перекладине:

Толчком двух подъем переворотом - мах назад - оборот назад – перемах правой – хватом снизу оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват в хват сверху - спад назад в вис согнувшись и подъем одной – перемах правой назад – махом назад соскок согнув ноги через перекладину.

Опорный прыжок:

1. согнув ноги
2. ноги врозь.

ДЕВУШКИ

Акробатическое упражнение:

И.п. – о.с..

Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперёд (0,5 балла) – встать, шагом вперёд, переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);

Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл);

Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;

С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) - прыжок вверх с поворотом на 360 о (1,0 балл).

Упражнение на бревне

Низкое бревно И.п. – о.с. лицом к бревну – толчком двух упор, правую в сторону на носок – поворот налево в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки упор лежа на бедрах – сед на пятках с наклоном – стойка на правом колене, руки в стороны – встать на левую, правая назад на носок, руки вверх – шагом правой согнуть левую вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону – шаг левой и поворот кругом, руки за голову - переменный шаг с правой - то же с левой – махом правой соскок прогнувшись вправо.

Упражнение на разновысоких брусьях

Из размахивания изгибами в висе на в/ж махом вперед вис присев на н/ж – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж - спад назад в вис лежа - поворот направо (налево) в сед на бедре и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок:

1. согнув ноги
2. ноги врозь.

При подготовке к экзамену следует обратить особое внимание на знания методики обучения различным элементам на гимнастических снарядах, прикладным и акробатическим упражнениям, а также провести исторический анализ становления гимнастики как вида двигательной активности в жизни человека.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный экзамен.

При рейтинговой системе оценки успеваемости студент имеет право получить оценку (удовлетворительно, хорошо, отлично) по дисциплине без сдачи экзамена, но в то же время он имеет право повысить оценку, полученную по итогам рейтинга, путем сдачи экзамена.

Если студентом в результате освоения учебного материала и выполнение форм текущего и промежуточного контроля было накоплено:

от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»

от 76 до 90 баллов – «хорошо»

от 91 до 100 баллов – «отлично»

Студенты, набравшие в ходе текущего контроля не менее 35 баллов, допускаются к экзамену.

Пропущенные занятия студент обязан отработать, выполняя самостоятельно и индивидуально задания по соответствующим темам. Преподаватель обязан ознакомить студентов с графиком отработки пропущенных занятий.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, студент может получить индивидуальные задания и консультации по пропущенному учебному материалу.

При подготовке к устному экзамену студенту необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Оцениваемые показатели **ответов** студентов:

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Перечень вопросов для подготовки к теоретическому экзамену:

Вопросы по гимнастике

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.

4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в Средневековье.
9. Возникновение национальных систем гимнастики.
10. Гимнастика в дореволюционной России.
11. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
12. Характеристика гимнастической терминологии.
13. Способы образования и правила применения терминов.
14. Правила сокращения терминов.
15. Формы и типы записи упражнений.
16. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика.
17. Требования к местам проведения занятий.
18. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.
19. Урок гимнастики: задачи, разновидности и общие требования.
20. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.
21. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.
22. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
23. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
24. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроках гимнастики.
25. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
26. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
27. Места занятий гимнастикой и их оборудование.
28. Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Организация, содержание и методика проведения.
29. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
30. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.
31. Статические упражнения.
32. Динамические упражнения.
33. Отталкивание и приземление.
34. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.
35. Вращательные движения.
36. Маховые и силовые упражнения.
37. Правила анализа техники гимнастических упражнений.
38. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
39. Взаимосвязь знаний, двигательных умений, навыков и способностей при изучении гимнастических упражнений.
40. Обучение гимнастическим упражнениям. Этапы обучения.
41. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
42. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
43. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
49. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.
50. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.
51. Общие требования к соревнованиям.
52. Судейская коллегия соревнований.
53. Судейство обязательных и произвольных упражнений.
54. Цели и задачи спортивной тренировки.

55. Требование спортивной гимнастики к способностям занимающихся.
56. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой.
57. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
58. Принципы спортивной тренировки в гимнастике.
59. Планирование учебно-тренировочного процесса.
60. Учет результатов учебно-тренировочного процесса.
61. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников.
62. Задачи и содержание гимнастических выступлений.
63. Программа гимнастического выступления и характеристика его составных частей.
64. Методика подготовки и проведения гимнастического выступления.
65. Общие задачи научной работы по гимнастике.
66. Методы исследования.
67. Сбор материала, его математическая обработка.
68. Подведение итогов исследования, оформление научного труда.
69. Организация, содержание и методика обучения строевым упражнениям.
70. Организация, содержание и методика обучения общеразвивающим упражнениям.
71. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.
72. Методика обучения группировкам, перекатам, кувырмам.
73. Методика обучения стойке на голове.
74. Методика обучения «колесу».
75. Методика обучения стойке на руках.
76. Организация, содержание и методика обучения прикладным упражнениям.
77. Методика обучения лазанью в три приема.
78. Методика обучения лазанью в два приема.
79. Методика обучения завязываниям на канате «стоя», «петлей», «восьмеркой».
80. Организация, содержание и методика первоначального обучения опорным прыжкам.
81. Методика обучения опорному прыжку углом толчком одной.
82. Методика обучения опорному прыжку боком.
83. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
84. Методика обучения подъему переворотом.
85. Методика обучения подъему силой на перекладине.
86. Методика обучения размахиваниям изгибами.
87. Методика обучения кувырке вперед из седа ноги врозь на брусках.
88. Методика обучения стойке на плечах на брусках.
89. Методика обучения подъему махом вперед на брусках.
90. Методика обучения переменному шагу и шагам польки.

Вопросы по лыжному спорту:

1. Общая выносливость (дать определение). Средства, методы воспитания общей выносливости лыжника – гонщика.
2. Специальная выносливость (дать определение). Средства, методы воспитания специальной выносливости лыжника – гонщика.
3. Скоростная выносливость (дать определение). Средства, методы воспитания скоростной выносливости лыжника - гонщика.
4. Силовая выносливость (дать определение). Средства, методы воспитания силовой выносливости лыжника – гонщика.
5. Принципы тренировки – направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
6. Принцип тренировки – единство общей и специальной подготовки.
7. Принцип тренировки – непрерывность тренировочного процесса.

8. Принцип тренировки – единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
9. Принцип тренировки – волнообразность динамики нагрузок.
10. Принцип тренировки – цикличность тренировочного процесса.
11. Принцип тренировки – единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
12. Принципы тренировки – возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
13. Равномерный метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
14. Переменный метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
15. Повторный метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
16. Интервальный метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
17. Соревновательный метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
18. Круговой метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
19. Игровой метод тренировки. Характеристика метода. Решаемые задачи. Применение в годовом цикле тренировки лыжника – гонщика.
20. Годовой цикл тренировки. Основные задачи каждого годового цикла тренировки в системе многолетней спортивной подготовки. Структура годового цикла тренировки.
21. Технология комплексного контроля в спортивной деятельности. Методы контроля тренировочного процесса.
22. Технология спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке.
23. Восстановление в процессе спортивной деятельности.
24. Правила соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
25. Документы для проведения соревнований по лыжным гонкам.
26. Сооружения для занятий лыжными гонками.
27. Социализация спортсмена. Стадии социализации спортсмена в многолетней спортивной деятельности.
28. Основные средства тренировки лыжника-гонщика.
29. Вспомогательные средства тренировки лыжника – гонщика.
30. История лыжного спорта.
31. Виды лыжного спорта и их характеристика.
32. Экипировка лыжника и подготовка лыж.
33. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем.
34. Лыжные мази и смазка лыж.
35. Технология подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям с учетом различных факторов, влияющих на качество передвижения на лыжах по пересеченной местности.
36. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
37. Основы техники передвижения на лыжах.
38. Методика обучения способам передвижения на лыжах.
39. Классические и коньковые лыжные ходы. Способы передвижения на лыжах на равнине, подъёмах и склонах.
40. Основы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

41. Этапы многолетней тренировки лыжника – гонщика и их задачи.
42. Общая и специальная физическая подготовка в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика.
43. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки.
44. Разделы спортивной подготовки, их характеристика и значение в подготовке лыжника гонщика.
45. Внетренировочные разделы спортивной подготовки и их значение.
46. Организация внеклассной работы по лыжному спорту.

Вопросы по спортивным играм

по баскетболу

1. Анализ техники и методика обучения стойкам, остановкам.
2. Анализ техники и методика обучения ловле мяча двумя руками
3. Анализ техники и методика обучения стойкам и передвижениям в защите
4. Анализ техники и методика обучения передаче мяча одной рукой от плеча
5. Анализ техники и методика обучения броску с места одной рукой от плеча.
6. Анализ техники и методика обучения броска одной рукой сверху в движении
7. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке
8. Анализ техники и методика обучения ведению мяча
9. Анализ техники и методика обучения выбиванию, вырыванию и накрыванию мяча
10. Анализ техники и методика обучения подбору мяча
11. Классификация тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении
12. Классификация тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите
13. Методика обучения действиям игрока без мяча: выход для получения мяча
14. Методика обучения действиям игрока с мячом: розыгрыш мяча, атака корзины
15. Методика обучения взаимодействию двух игроков: «передай мяч и выходи», «Двойка».
16. Методика обучения взаимодействию трех игроков: «Тройка».
17. Методика обучения командным действиям: «Система быстрого прорыва», «Система нападения через центрального»
18. Методика обучения индивидуальным действиям в защите против игрока без мяча: «Противодействие получению мяча», «Противодействие выходу на свободное место».
19. Методика обучения индивидуальным действиям в защите против игрока с мячом: «Противодействие атаке корзины».
20. Методика обучения командным действиям в защите: «Система личной защиты», «Система зонной защиты».
21. Персональные и командные фолы в баскетболе (назначение, наказание)
22. Правила 3, 5, 8, 24, 14 секунд в баскетболе.
23. Организация и проведение соревнований по баскетболу: планирование, виды соревнований, способы розыгрыша, положение о соревнованиях
24. Судейская бригада: функции и обязанности.
25. Жесты судей.
26. Штрафной бросок в баскетболе (назначение, выполнение)
27. Состав команды, время игры, начало игры, минутные перерывы в баскетболе
28. Развитие физических качеств в баскетболе: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Средства и методы.

по волейболу

1. Методика обучения одиночному и групповому блоку
2. Замены, перерывы, ведение счета в волейболе. Жеребьевка и начало игры. Расстановка (нарушения).
3. Техника одиночного и группового блока

4. Либеро. Его функции
5. Методика обучения боковому нападающему удару
6. Техника бокового нападающего удара
7. Методика обучения прямому нападающему удару
8. Техника прямого нападающего удара
9. Методика обучения передачи мяча сверху, снизу двумя руками, стоя спиной к цели
10. Техника приема мяча одной, двумя руками с последующим перекатом на грудь
11. Методика обучения приему мяча одной, двумя руками с последующим перекатом на грудь
12. Техника приема мяча двумя руками сверху, снизу с последующим падением перекатом на спину
13. Методика обучения приему мяча двумя руками сверху, снизу с последующим падением перекатом на спину
14. Техника приема мяча двумя руками снизу
15. Методика обучения приему и передаче мяча двумя руками снизу
16. Техника передач мяча двумя руками сверху
17. Состав судейской бригады и их обязанности в волейболе.
18. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху
19. Методика обучения верхней боковой подачи
20. Техника верхней боковой подачи
21. Методика обучения верхней прямой подачи
22. Техника верхней прямой подачи
23. Методика обучения нижней боковой подаче
24. Техника нижней боковой подачи
25. Методика обучения нижней боковой подачи
26. Техника нижней боковой подачи
27. Техника и методика обучения стоек, перемещений

по футболу

- 1 Анализ техники и методика обучения стойкам, остановкам, перемещениям
- 2 Анализ техники и методика обучения ударам.
- 3 Анализ техники и методика обучения игре вратаря
- 4 Анализ техники и методика обучения ведению мяча.
- 5 Анализ техники и методика обучения передачам мяча.
- 6 Состав судейской коллегии и ее обязанности
- 7 Замены: количество, нарушения
- 8 Размеры игрового поля, ворот, мяча
- 9 Состав команды, продолжительность игры

Вопросы по плаванию

1. Инновационные средства совершенствования техники старта и поворота в спортивных видах плавания.
2. Инновационные средства совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине.
3. Инновационные средства совершенствования техники плавания способами брасс и баттерфляй (дельфин).
4. Комплексное плавание. Особенности проведения соревнований по комплексному плаванию.
5. Эстафетное плавание. Особенности проведения соревнований по эстафетному плаванию.

Вопросы по легкой атлетике

1. Легкоатлетическое многоборье. Особенности проведения соревнований по многоборью.

2. Особенности проведения занятий по легкой атлетике со школьниками младших классов.
3. Особенности проведения занятий по легкой атлетике со школьниками средних и старших классов.
4. Особенности проведения занятий с людьми пожилого возраста.
5. Особенности проведения занятий по легкой атлетике с людьми с инвалидностью.

Литература:

1. Анушкевич, Н. В. Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. В. Анушкевич, М. А. Дедловский. - Барнаул: [б. и.], 2013. - 98 с.: ил. - Загл. из текста. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645241/> (28.09.2022).
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97453>
4. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122280>
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165128>
6. Колунин Е.Т. Гимнастика: Преподавание общеразвивающих упражнений: Методическое пособие для студентов института физической культуры / Е.Т. Колунин, А.Р. Фамиев. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007. – 72с.
7. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие / сост. О.И. Загrevский, В.С. Шерин. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – 176 с.
8. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.]; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва: Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27600.html>
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>