

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ Матвеев П.В.

« ____ » _____ 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: 2025

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Абдулаев Эльдар Камильевич, преподаватель

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Куприна Ксения Валерьевна, преподаватель

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Сырцева Екатерина Алексеевна, преподаватель

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Тимофеев Артем Дмитриевич, преподаватель

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 — Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-2 — Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3 — Способен 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 — Способен 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, Вопр. Экз, КПос |

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. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
5. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;

6. 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>;
7. 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>;
8. 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>;
9. <https://urait.ru> — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
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 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

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

ОПК-3 Способен 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 Способен 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 | И. В. Ветрова. . Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018 (Раздел 1-2) 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) 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 | А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 4) Д. С. Алхасов, А. К. Пономарёв. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Лёгкая атлетика: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-5) 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 | В. З. Афанасьев. . Плавание: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-11) Н. Ж. Булгакова. . Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-6) 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 | Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5) А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3) | 18 |
| Итого по разделу 5 | | 18 |
| Раздел 6. Волейбол. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3) М. М. Соловьёв, М. В. Алексеев, А. О. Филатов. . Физическая культура. пляжный волейбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24) Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5) | 18 |
| Итого по разделу 6 | | 18 |
| Раздел 7. Футбол. | | |
| Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе | А. Л. Димова. . Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: М.: Юрайт, 2022 (Раздел 3) Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1-5) М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24) М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, М. В. Алексеев. . Физическая культура. Футбол 6х6, 7х7, 8х8: СПб.: НИЦ АРТ, 2019 (Стр. 4-24) М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. пляжный футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (Стр. 4-24) А. Г. Поливаев. . Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-4) | 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 | |

Оценочные материалы по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

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

№ 1 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Основной критерий отбора детей в командные виды спорта:

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Антропометрия
2. Наличие умений и навыков
3. Знание истории спорта
4. Наличие спортивной формы

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите наименования основных элементов таблицы традиционного конспекта урока по физической культуре слева направо в правильной последовательности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Содержание
2. Частные задачи
3. Методические указания
4. Дозировка

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

К каждому техническому действию в левом столбце подберите соответствующую игровую ситуацию из правого столбца.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

| | | |
|----|---------------|---|
| 1. | Удар по мячу | Сохранение контроля над мячом в ограниченном пространстве |
| 2. | Передача мяча | Завершение атаки ударом по воротам |
| 3. | Приём мяча | Перехват или отбор мяча у соперника |
| 4. | Ведение мяча | |
| 5. | Подкат | |

№ 4 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

В ответственном матче баскетбольная команда уступает сильному сопернику 10 очков в начале четвертой четверти. Соперник активно прессингует и эффективно использует быстрые переходы в атаку. Какие тактические изменения и психологические приемы будут предприниматься, чтобы переломить ход игры и увеличить шансы команды на победу, учитывая ограниченное время и необходимость поддерживать высокий темп?

№ 5 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Спортсмен только начали заниматься плаванием и испытывает трудности с координацией

движений при плавании кролем. Что делать, чтобы улучшить технику?

- № 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

В каких видах спорта существует понятие "технические оценки", которые влияют на общий результат соревнования?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Футбол
2. Гимнастика
3. Легкая атлетика
4. Плавание
5. Фигурное катание

- № 7 Прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте вид спорта с основной системой организма, на которую идёт наибольшая нагрузка во время тренировок и соревнований:

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

| | | |
|----|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Бег на длинные дистанции | Сердечно- А. сосудистая система |
| 2. | Тяжелая атлетика | Б. Мышечная система |
| 3. | Плавание | В. Нервная система |
| 4. | Шахматы | Г. Дыхательная система |
| 5. | Стрельба из лука | |
| 6. | Дыхательная гимнастика | |

- № 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных критериев является ключевым при спортивном отборе в волейболе?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Рост и прыгучесть
2. Выносливость
3. Знание правил волейбола
4. Гибкость

- № 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какая техника спуска с горы наиболее подходит для лыжника, который хочет контролировать свою скорость и легко поворачивать на умеренном склоне?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Прямой спуск
2. Торможение плугом
3. Поворот переступанием

4. Карвинговый поворот

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие дисциплины включены в федерацию гимнастики России?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Спортивная гимнастика, прыжки на батуте, художественная гимнастика
2. Брейк, эстетическая гимнастика,
3. Спортивная акробатика, спортивная аэробика
4. Рок-н-ролл, джаз модерн

№ 11 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы подготовки спортсмена к соревнованиям в правильной последовательности:

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Тренировочный сбор
2. Оценка текущей физической готовности
3. Участие в соревнованиях
4. Разработка индивидуального тренировочного плана

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие виды спорта или виды физической активности наиболее эффективно способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и улучшают общее состояние здоровья?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора:

1. Бег на длинные дистанции
2. Шахматы
3. Плавание
4. Пауэрлифтинг
5. Велоспорт
6. Йога

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

№ 1 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы спортивной подготовки по порядку.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Учебно-тренировочный
2. Начальный
3. Этап высшего спортивного мастерства
4. Этап совершенствования спортивного мастерства

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы подготовки спортсменов из командных видов спорта к матчу с точки зрения психологии.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Формирование установки на достижение результата
2. Индивидуальная беседа с игроками по ролям и зонам ответственности
3. Проведение релаксационных и дыхательных упражнений
4. Коллективная предматчевая установка с акцентом на командные цели

№ 3 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

При ОРУ в парах, что является ориентиром при выполнении упражнения?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Первый партнер
2. Нахождение преподавателя в точке зала
3. Второй партнер
4. Точки зала

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте вид спорта с основным физическим качеством, которое наиболее важно для достижения высоких результатов в этом виде спорта.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|---------------------|-----------------|
| 1. | Тяжелая атлетика | А. Сила |
| 2. | Гимнастика | Б. Выносливость |
| 3. | Велоспорт | В. Гибкость |
| 4. | Лыжные гонки | |
| 5. | Синхронное плавание | |

№ 5 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

При разработке программы физической активности для офисных работников в компании, где большинство сотрудников ведут сидячий образ жизни и жалуются на усталость и боли в спине. Какие простые и эффективные упражнения и активности можно предложить, чтобы улучшить их физическое состояние и повысить работоспособность, учитывая, что у сотрудников мало времени и ограничено пространство для занятий?

№ 6 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие средства используются в гимнастике?

№ 7 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите возрастные группы и задачи подготовки

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|-----------|---------------------------------------|
| 1. | 13-15 лет | А. Развитие физических качеств |
| 2. | 7-9 лет | Б. Совершенствование мастерства |
| 3. | 10-12 лет | В. Выполнение разряда «мастер спорта» |
| | | Овладение основами техники |
| | | Г. |

- № 8 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
- При катании на лыжах по трассе с небольшим уклоном, нужно остановиться быстро и безопасно. Какую технику следует использовать?
- Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора
1. Карвинговый поворот
 2. Торможение боковым соскальзыванием
 3. Телемарк
 4. Поворот плугом
- № 9 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
- Какие упражнения применяются для развития прыгучести?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Прыжки через скакалку
 2. Выпрыгивания из приседа с отягощением
 3. Бег трусцой 30 минут
 4. Плиометрические прыжки (на тумбу, через барьеры)
 5. Упражнения на растяжку
- № 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
- Во время матча по футболу полузащитник получил мяч в центре поля. Все фланги закрыты, нападающий врывается в свободную зону между защитниками. Какое тактическое действие будет наиболее эффективным в данной ситуации?
- Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора
1. Отдать короткую передачу назад защитнику
 2. Самостоятельно вести мяч в сторону фланга
 3. Выполнить длинную передачу в зону рывка нападающего
 4. Начать дриблинг с попыткой обыгрыша соперника
- № 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
- Какие из перечисленных видов спорта или физической активности лучше всего подходят для развития гибкости и улучшения подвижности суставов?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Тяжелая атлетика
 2. Стретчинг
 3. Йога
 4. Пилатес
 5. Бег на короткие дистанции
 6. Гимнастика
- № 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных видов физической активности наиболее эффективно способствуют увеличению мышечной силы и мышечной массы (гипертрофии)?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Бег на длинные дистанции
2. Плавание
3. Йога
4. Пилатес
5. Тяжелая атлетика
6. Бодибилдинг

ОПК-3 - Способен 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

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Спортсмен плавает вольным стилем в открытом водоеме и чувствует, что начинает уставать. До берега еще далеко, и он понимает, что темп нужно снизить. Опишите действия, чтобы безопасно добраться до берега, сохраняя энергию.

№ 2 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите позиции в волейболе и ключевые навыки:

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|--------------|---------------------------|
| 1. | Связующий | А. Прием мяча |
| | | Умение |
| 2. | Либеро | Б. громко кричать на игре |
| 3. | Диагональный | В. Точность передач |
| 4. | | Г. Сильный удар |
| 5. | | |

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте вид физической активности с основной системой организма, которая в наибольшей степени вовлечена в ее выполнение.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Спринт | А. Мышечная система |
| 2. | Йога | Б. Дыхательная система |
| 3. | Плавание | В. Нервная система |
| 4. | Велоспорт | Сердечно-сосудистая система |
| 5. | Игра на музыкальном инструменте | |
| 6. | Лыжные гонки | |

- № 4 Прочитайте текст и установите последовательность
Упорядочите этапы стратегического планирования соревновательной программы для тренеров в командных видах спорта.
- Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.
1. Оценка текущей команды и ее финансовых ресурсов
 2. Планирование тренировочного процесса на основе оценки
 3. Определение критериев успеха команды
 4. Подбор турниров и матчей
- № 5 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Тренер планирует развить у игроков общую аэробную выносливость в начале подготовительного периода. Какое упражнение на этом этапе будет наиболее эффективным?
- Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора
1. Интервальный бег высокой интенсивности
 2. Повторный бег по 100 м с короткими паузами
 3. Равномерный бег средней интенсивности на 20–30 минут
 4. Тест Купера
- № 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Какие дистанции являются спринтерскими?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Марафон
 2. Бег на 60 метров
 3. Бег на 1500 метров
 4. Полумарафон
 5. Бег на 200 метров
- № 7 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Какие из перечисленных видов спорта или физической активности наиболее эффективно способствуют развитию координации и баланса?
- Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора
1. Шахматы
 2. Гимнастика
 3. Тяжелая атлетика
 4. Танцы
 5. Йога
 6. Бег на длинные дистанции
- № 8 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Тренер начинающей группы легкоатлетов, где есть подростки с разным уровнем подготовки и интересами. Впереди - городские соревнования, и нужно за короткий срок не только улучшить их физическую форму, но и мотивировать к участию и достижению личных результатов, учитывая,

что не все настроены на победу. Какие методы тренировок и мотивационные стратегии можно применить, чтобы подготовить команду к соревнованиям и поддержать позитивный настрой, независимо от занятых мест?

- № 9 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие физические качества тестируют при отборе в игровые виды спорта на начальном этапе подготовки?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Быстрота
2. Ловкость
3. Творчество
4. Гибкость

- № 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой тип лыж лучше всего подходит для катания по глубокому, неподготовленному снегу?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Узкие лыжи для карвинга
2. Широкие лыжи с рокером
3. Лыжи для ски-тура
4. Лыжи для могула

- № 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Что такое «перетренированность» в спорте?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Состояние оптимальной физической формы
2. Состояние недостаточного восстановления после интенсивных тренировок
3. Состояние повышенной мотивации к тренировкам
4. Состояние полного отсутствия физических нагрузок.

- № 12 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность этапов при планировании тренировки, направленной на развитие выносливости.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Выбор методов и средств, соответствующих возрасту и уровню подготовленности
2. Определение цели тренировки
3. Планирование объема и интенсивности нагрузки
4. Проведение контроля и анализа эффективности занятий

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

- № 1 Прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте этап спортивной подготовки из левого столбца с его основной задачей из правого столбца.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|--|------------------------------------|
| 1. | Поддержание достигнутого уровня спортивной формы в течение соревновательного периода. | А. Базовая подготовка |
| 2. | Развитие специфических навыков и умений, необходимых для успешного выступления в выбранном виде спорта. | Б. Специализированная подготовка |
| 3. | Подготовка к конкретным соревнованиям, отработка тактики и стратегии. | В. Предсоревновательная подготовка |
| 4. | Участие в соревнованиях и достижение наилучших результатов. | Г. Соревновательная подготовка |
| 5. | Создание фундамента для дальнейшего спортивного совершенствования, развитие общих физических качеств. | Д. Переходный период |
| 6. | Активный отдых и восстановление организма после интенсивного тренировочного и соревновательного периода. | |

№ 2 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между элементами тренировочного занятия и их основным назначением.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|------------------------|---|
| 1. | Вводная часть | Адаптация организма к нагрузке, постановка задач |
| 2. | Основная часть | Развитие и закрепление двигательных навыков, обучение технико-тактическим действиям |
| 3. | Заключительная часть | Снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов |
| 4. | Специальная подготовка | |

№ 3 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какая из следующих техник лучше всего подходит для подъема в гору на лыжах по подготовленной трассе?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Ёлочка
2. Лесенка
3. Скользящий шаг
4. Все вышеперечисленное

№ 4 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в правильном порядке алгоритм спортивного отбора в волейболе

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Заключение тренера
2. Контрольные игры
3. Углубленная диагностика
4. Первичное тестирование

№ 5 Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы обучения технике верхней передачи в правильной последовательности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Исходное положение
2. Прием мяча на пальцы
3. Амортизирующее движение ногами
4. Выход под мяч
5. Завершающее движение руками

№ 6 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Спортсмен катается на горных лыжах и замечает, что начинает терять контроль над скоростью на крутом участке трассы. Перед ним находится зона с буграми (могулами). Опишите действия, чтобы безопасно преодолеть этот участок, учитывая, что спортсмен не является опытным могулистом.

№ 7 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных компонентов является наиболее важным для развития выносливости?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Сила
2. Скорость
3. Гибкость
4. Аэробная мощность

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие снаряды используются в соревнованиях по метанию в олимпийских видах легкой атлетике?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Мяч
2. Диск
3. Граната
4. Копье
5. Молот

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных видов спорта или физической активности наиболее эффективно помогают в снижении уровня стресса и улучшении психического здоровья?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Шахматы
2. Бег трусцой (легкий бег)
3. Тяжелая атлетика
4. Йога
5. Медитация
6. Командные виды спорта (футбол, баскетбол)

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие аспекты имеют критическое значение для успешной атаки в баскетболе?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Согласованная работа команды
2. Индивидуальная физическая сила игроков
3. Точная передача мяча между игроками
4. Эффективная реализация бросков с дальних дистанций

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Что учитывал П.Ф. Лесгафт при построении последовательности упражнений в разминке?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Анатомические особенности
2. Физиологические особенности
3. Гетерохронность систем организма
4. Возбудимость нейронов на двигательный импульс.

№ 12 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Спортсмен член команды по волейболу, ему 12 лет имеет: рост 165 см; хорошую координацию; слабую прыгучесть. Определите перспективную игровую позицию (амплуа).