

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета

\_\_\_\_\_ Жуков М.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	С Физическая культура и спортивные технологии
Выпускающая кафедра	С1 Педагогика и инновации в спорте
Кафедра-разработчик рабочей программы	С1 Педагогика и инновации в спорте

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: 2026

Программу составили:

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Куприна Ксения Валерьевна, преподаватель

\_\_\_\_\_

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте  
Соловьев Михаил Максимович, к.пед.н., доцент, доцент

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., 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	<b>Раздел 1. Гимнастика.</b> 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	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> 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	<b>Раздел 3. Лыжный спорт.</b> 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	<b>Раздел 4. Плавание.</b> 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	<b>Раздел 5. Баскетбол.</b> 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	<b>Раздел 6. Волейбол.</b> 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	<b>Раздел 7. Футбол.</b> 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.	Формы занятий гимнастикой. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами.	2
2		Характеристика гимнастики.	2
3		Гимнастическая терминология.	2
4		Характеристика средств гимнастики.	10
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
<b>Всего за 3 семестр</b>			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
<b>Всего за 4 семестр</b>			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
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>57</b>

#### 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. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
2. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
3. 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>;
4. 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>;
5. 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>;
6. <https://urait.ru> — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;

7. 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>;
8. 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>;
9. 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>;
10. 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>;
11. 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>.

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](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 С Физическая культура и спортивные технологии БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой С1 Педагогика и инновации в спорте.

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.
<b>Раздел 1. Гимнастика.</b>		
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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		
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
<b>Раздел 3. Лыжный спорт.</b>		
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
<b>Раздел 4. Плавание.</b>		
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
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		
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
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		
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
<b>Раздел 7. Футбол.</b>		
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. Купреев, М. В. Алексеев. . Физическая культура. Футбол 6х6, 7х7, 8х8: СПб.: НИЦ АРТ, 2019 (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) М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (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 (семестр 3)**

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 (семестр 4)**

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 (семестр 5)**

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно», «хорошо» и

«отлично» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «удовлетворительно» необходимо набрать от 60 до 74 баллов, для оценки «хорошо» - от 75 до 84 баллов, для оценки «отлично» - от 85 до 100 баллов. Менее 60 баллов – 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, 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
- № 3 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
- № 4 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

№ 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 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?

№ 7 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	

№ 8 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-сосудистая система
2.	Тяжелая атлетика	Мышечная система
3.	Плавание	Нервная система
4.	Шахматы	Дыхательная система
5.	Стрельба из лука	
6.	Дыхательная гимнастика	

№ 9 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

№ 10 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

№ 11 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

№ 12 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

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

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие средства используются в гимнастике?

№ 2 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?

№ 3 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	

№ 4 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»
		Г. Овладение основами техники

№ 5 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

№ 6 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

№ 7 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

№ 8 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

№ 9 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

№ 10 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

№ 11 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

№ 12 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

**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 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?

№ 3 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                    |
| 2. | Либеро       | Б. Умение громко кричать на игре |
| 3. | Диагональный | В. Точность передач              |
| 4. |              | Г. Сильный удар                  |
| 5. |              |                                  |

№ 4 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	

№ 5 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

№ 6 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

№ 7 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

№ 8 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.

№ 9 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

№ 10 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

№ 11 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

№ 12 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

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

№ 1 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).

№ 2 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.

№ 3 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. |                                    |

№ 4 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 |   |

№ 5 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
- № 6 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
- № 7 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
- № 8 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
- № 9 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.
- № 10 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

№ 11 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)

№ 12 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