

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: очная

Яковых Ю. В. Базовые виды двигательной деятельности. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности, форма обучения очная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Базовые виды двигательной деятельности. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины (модуля): интеграция в единый комплекс теоретических знаний, практических умений, направленных на овладение базовыми видами спорта в процессе профессиональной подготовки обучающихся к будущей тренерской деятельности.

Задачи:

1. Формирование у студентов специальных знаний в области базовых видов спорта, обучения новым видам движений, совершенствования функций организма;
2. Ознакомить с техническими приемами базовых видов спорта, необходимыми для успешного овладения естественно-необходимыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
3. Формировать комплекс методических знаний и практических умений по обучению базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики физической культуры и требований образовательных стандартов.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности» входит в блок Б1.О Дисциплины (модули) обязательной части.

Для освоения дисциплины «Базовые виды спорта» необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в школе в процессе изучения дисциплины «Физическая культура», в вузе «История физической культуры и спорта».

Данный курс соотносится с дисциплинами, «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Методика обучения и воспитания физической культуре».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-7 – Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Знает средства и методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, требования образовательных стандартов к учебным занятиям по базовым видам спорта. Умеет организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (академические часы)		
		9	10	11
Общий объем зач. ед. час	8	2	3	3
	288	72	108	108
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):	136	48	48	40
Лекции	30	16	16	20

Практические занятия (ПЗ)	40	32	32	20
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–	–	–	–
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	152	24	60	68
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект по вопросам зачета и экзамена 0-40 баллов, технические нормативы 0-5 баллов, посещение практических занятий 0-3 балла.

При наборе студентом в 9,10 семестре более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-100 баллов – зачтено.

При наборе студентом в 11 семестре более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет и экзамен в устной форме. Билет для сдачи зачета, экзамена включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Теоретические и методические основы легкой атлетики.	48	16	32	–	–
2.	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики	48	16	32	–	–
3.	Теоретические и методические основы лыжного спорта.	40	20	20	–	–
11.	Итого (часов)	136	52	84	–	–

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
9 семестр		
1.	Теоретические и методические основы легкой атлетики.	<p>Лекция 1. Введение. Организация учебного процесса по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности». Методические особенности изучения дисциплины. Экипировка занимающихся. Педагогическая сущность профессиональной деятельности учителя, тренера в физическом воспитании и спорте. Требования к освоению дисциплины. Контроль и учет знаний и умений. Меры безопасности при проведении практических занятий.</p> <p>Лекция 2. История легкой атлетики.</p> <p>Лекция 3. Классификация видов легкой атлетики. Задачи, средства и методы обучения легкоатлетическим видам.</p> <p>Лекция 4. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой. Последовательность процесса обучения технике видов легкой атлетики.</p> <p>Лекция 5. Планирование учебного материала по легкой атлетике в школе. Содержание обучения легкой атлетике в начальной, основной и средней школе.</p> <p>Лекция 6. Средства и методы, применяемые на этапе начального обучения и на этапе овладения техникой в целом.</p> <p>Лекция 7. Методы безопасности в процессе обучения видам легкой атлетики, профилактика травматизма.</p> <p>Лекция 8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Практическое занятие 1. Меры ТБ при беге. Методика обучения основам техники бега.</p> <p>Практическое занятие 2-3. Методика обучения бегу на короткую дистанцию. Низкий старт, бег по дистанции финиширование. Эстафетный бег. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 4-5. Меры ТБ при прыжках. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Приземление. Полет Стартовый разгон. Отталкивание. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 6-7. Меры ТБ при прыжках. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Приземление. Полет Стартовый разгон. Отталкивание. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 8-9. Меры ТБ при метаниях. Методика обучения технике метаний малого мяча. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 10-11. Меры ТБ при метаниях. Методика обучения технике метаний</p>

		<p>гранаты. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 12-13. Меры ТБ при толкании ядра. Методика обучения технике толкания ядра.</p> <p>Практическое занятие 14. Методика обучения технике челночного бега. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 15. Методика обучения технике прыжка в длину с места. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 16. Методика обучения технике метания набивного мяча. Сдача технических нормативов.</p>
10 семестр		
2.	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики	<p>Лекция 1. Место гимнастики в современной системе физического воспитания. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина. Характеристика групп гимнастических упражнений. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Гимнастическая терминология в физкультурно-спортивной деятельности. Схематическое изображение гимнастических упражнений. Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастики.</p> <p>Лекция 2. Гимнастических упражнений в системе физического воспитания. Гимнастические упражнения в практической физкультурной и спортивной деятельности. Опыт современной практики музыкальной стимуляции физической активности человека. Формирование эстетического вкуса при выборе музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Методика применения функциональной музыки на занятиях гимнастики.</p> <p>Лекция 3. Урок как основная форма проведения занятий по спортивной гимнастике в школе. Методика организации и проведения урока гимнастики с элементами ритмики и других форм занятий гимнастикой. Использование средств основной гимнастики с включением подвижных игр.</p> <p>Лекция 4. Роль спортивной гимнастики как исторически сложившейся совокупности специфических средств и методов в современной системе физического воспитания. Основных этапы и направления развития спортивной гимнастики. Современная интерпретация развития видов многоборья в спортивной гимнастике.</p> <p>Лекция 5. Характеристика групп гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Спортивные и спортивно-массовые виды гимнастики.</p> <p>Лекция 6.</p>

		<p>Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возраста и навыками применения гимнастических упражнений в системе физического воспитания.</p> <p>Лекция 7. Основные физические качества в спортивной гимнастике. Особенности развития физических качеств в спортивной гимнастике.</p> <p>Лекция 8. Классификация соревнований по спортивной гимнастике и ее разновидностям. Методика судейства соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике. Массовые выступления.</p> <p>Практическое занятие 1-2. Строевые упражнения: повороты на месте, строевой шаг, повороты в движении, перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с предметами, в движении. Разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, упражнения в лазании, упражнения в перелазании и преодолении препятствий, упражнения в метаниях и ловле предметов, упражнения в переноске грузов, упражнения в переползании, простые прыжки.</p> <p>Практическое занятие 3-4. Вольные упражнения: групповые вольные упражнения, индивидуальные вольные упражнения, спортивные вольные упражнения, учебные комбинации на различные виды счета, композиции вольных упражнений, соревнования.</p> <p>Практическое занятие 5-6. Упражнения на коне: махи, перемахи и их разновидности, круги и их разновидности, скрещение и их разновидности, соскок, страховка, соревнование.</p> <p>Практическое занятие 7-8. Упражнения на кольцах: висы и их разновидности, упоры и их разновидности, размахивание в висе, выкрут, подъемы и их разновидности, оборот вперед, соскок, страховка. соревнование.</p> <p>Практическое занятие 9-10. Опорные прыжки: приземление, наскок, полет до толчка и вскоки, толчок руками и полет, прыжки через козла в ширину, прыжок согнув ноги через козла в ширину, прыжок углом с косога разбега через коня, прыжок углом через коня в ширину, прыжок боком с косога разбега, прыжок боком, прыжок ноги врозь, страховка. соревнование.</p> <p>Практическое занятие 11-12. Упражнения на брусках: хвататы, висы, упоры и их разновидности, стойки и их разновидности, кувырок вперед, маховые упражнения, круги, подъем, соскок, страховка. Упражнения на брусках разной высоты: размахивания, висы, подъемы, спады и опускания, соскок, страховка, соревнование.</p> <p>Практическое занятие 13-14.</p>
--	--	---

		<p>Упражнения на перекладине: висы и их разновидности, подъемы и их разновидности, повороты и их разновидности, обороты и их разновидности, размахивание их разновидности, соскок, страховка, соревнование.</p> <p>Практическое занятие 15-16.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне: вскоки, виды передвижений, повороты, прыжки, стойки, мосты, шпагаты, акробатические упражнения, соскоки, страховка, соревнование.</p>
11 семестр		
5	Теоретические и методические основы лыжного спорта.	<p>Лекция 1. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.</p> <p>Лекция 2. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация способов передвижения на лыжах и их характеристика. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.</p> <p>Лекция 3. Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.</p> <p>Лекция 4. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений.</p> <p>Лекция 5. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы.</p> <p>Лекция 6. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.</p> <p>Лекция 7. Соревнования – составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный</p>

		<p>план и положение о соревновании). Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований. Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Лекция 8. Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Обучение самоконтролю.</p> <p>Лекция 9. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.). Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.</p> <p>Лекция 10. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.</p> <p>Практическое занятие 1-2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами одновременным бесшажным, одновременным одношажным. Ступающий шаг. Скользящий шаг.</p> <p>Практическое занятие 3-4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами одновременным двухшажным, попеременным одношажным, попеременным двухшажным. Методика обучения лыжным ходам.</p> <p>Практическое занятие 5-6. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Переходы с одновременных на попеременные ходы и наоборот.</p> <p>Практическое занятие 7-8. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Методика обучения коньковым ходам.</p> <p>Практическое занятие 9-10. Переходы с конькового хода на классический ход и</p>
--	--	---

	<p>наоборот.</p> <p>Практическое занятие 11-12. Методика обучению подъему в гору. Переход после выхода с горы на различные виды ходов. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 13-14. Методика обучения спуску с горы. Переход после спуска на различные варианты ходов. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 15-16. Методика обучения поворотам на месте и в движении, различным торможениям. Отталкивание скользящим упором. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 17-18. Прикладные виды передвижений на лыжах. Спортивные развлечения на лыжах. Сдача технических нормативов.</p> <p>Практическое занятие 19-20. Соревнования по лыжным гонкам. Эстафеты. Сдача технических нормативов.</p>
--	---

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по зачетным и экзаменационным вопросам (0-40 баллов).

Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов. Образец вопросы к экзамену 9 семестра.

Посещение практических занятий (0-3 баллов).

Обучающиеся посещают лабораторное занятие, демонстрируют методические навыки технических приемов базового вида спорта.

Технические нормативы по легкой атлетике (0-5 баллов)

Упражнение	Оценка		
	5	4	3
Бег 30 метров	5,0/5,8	5,4/6,2	5,8/6,6
Бег 60 метров	8,2/9,6	8,4/10,0	8,8/10,4
Прыжки в длину с места	230/185	220/170	200/1555
Метание	38/22	32/19	26/16

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы

Таблица 4

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке занятий
9 семестр		
1.	Теоретические и методические основы легкой атлетики.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Изучить технику вида спорта. Подготовить методическое описание одного из технических приемов с выделением фазового состава двигательного действия. Подготовить показ с объяснением

		технического приема в объеме методических требований по изучаемому техническому приему. Подготовить инструкции по технике безопасности. Изучить обязанности судей по организации и проведению соревнований по изучаемому виду спорта.
10 семестр		
2.	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по экзаменационным вопросам. Изучить технику вида спорта. Подготовить методическое описание одного из технических приемов с выделением фазового состава двигательного действия. Подготовить показ с объяснением технического приема в объеме методических требований по изучаемому техническому приему. Подготовить инструкции по технике безопасности. Изучить обязанности судей по организации и проведению соревнований по изучаемому виду спорта.
11 семестр		
3.	Теоретические и методические основы лыжного спорта.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по экзаменационным вопросам. Изучить технику вида спорта. Подготовить методическое описание одного из технических приемов с выделением фазового состава двигательного действия. Подготовить показ с объяснением технического приема в объеме методических требований по изучаемому техническому приему. Подготовить инструкции по технике безопасности. Изучить обязанности судей по организации и проведению соревнований по изучаемому виду спорта.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для зачетов и экзаменов. Билет включает два вопроса.

9 семестр

Примерные вопросы к зачету

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Методика исправления наиболее распространенных ошибок в технике.
2. История развития легкоатлетического спорта.
3. Классификация легкоатлетических упражнений, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
4. Ходьба как естественный способ передвижения человека. Ее биомеханический анализ.
5. Бег как естественный способ передвижения человека. Биомеханический анализ бега.
6. Прыжок естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий.
7. Метания как упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность.
8. Методы обучения, применяемы на занятиях легкой атлетикой, их характеристика и особенности.

9. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи и средства их решения.
10. Физическая подготовленность легкоатлета, ее виды и особенности.
11. Характеристика урока по легкой атлетике в школе. Особенности его построения в зависимости от изучаемого вида, задач обучения и возраста занимающихся.
12. Формы внеклассных занятий по легкой атлетике.
13. Планирование учебного материала по легкой атлетике.
14. Учебная документация по легкой атлетике в школе. Ее характеристика.
15. Методика и организация отбора для занятий легкой атлетикой.
16. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
17. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методика их исправлений.
18. Методика обучения бегу учащихся младших классов в общеобразовательной школе.
19. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методика их исправления.
20. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения.
21. Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения эстафетному бегу в общеобразовательной школе.
22. Основные ошибки в технике эстафетного бега, методика их исправления.
23. Анализ техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега в средних и старших классах в общеобразовательной школе.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в общеобразовательной школе.
25. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Методика обучения. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» в общеобразовательной школе.
26. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в общеобразовательной школе.
27. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Методика обучения технике прыжка в общеобразовательной школе.
28. Анализ техники метания малого мяча. Методика обучения метания малого мяча в общеобразовательной школе.
29. Анализ техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра в общеобразовательной школе.
30. Характер соревнований по легкой атлетике. Составление календаря и положение о соревнованиях.
31. Судейская коллегия и ее обязанности.
32. Обязанности главного судьи соревнований.
33. Обязанности главного секретаря соревнований.
34. Формы документов для участия в соревнованиях по легкой атлетике.
35. Формы зачета соревнований по легкой атлетике.
36. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
37. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
38. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
39. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
40. Судейство соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
41. Судейство соревнований по толканию ядра.
42. Основные правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
43. Основные правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
44. Основные правила соревнований по эстафетному бегу.
45. Основные правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
46. Основные правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
47. Основные правила соревнований толканию ядра.
48. Особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований в школе.

Технические нормативы по легкой атлетике

Упражнение	Оценка		
	5	4	3
Бег 30 метров	5,0/5,8	5,4/6,2	5,8/6,6
Бег 60 метров	8,2/9,6	8,4/10,0	8,8/10,4
Прыжки в длину с места	230/185	220/170	200/155
Метание	38/22	32/19	26/16

10 семестр

Примерные вопросы к зачету

1. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
3. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Современная классификация гимнастики по направленности.
6. Характеристика средств гимнастики.
7. Гимнастика в дошкольных учреждениях.
8. Гимнастика в общеобразовательной школе.
9. Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
10. Характеристика гимнастической терминологии и ее значение.
11. Основные группы строевых упражнений.
12. Правила и формы записи упражнений.
13. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
14. Функциональная музыка как средство повышения эффективности проведения занятий гимнастикой.
15. Характеристика общей гимнастики.
16. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
17. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
18. Правила подбора общеразвивающих упражнений.
19. Характеристика прикладных упражнений.
20. Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами.
21. Общеразвивающие упражнения как средство воспитания физических качеств.
22. Общеразвивающие упражнения как средство обучения напряжению и расслаблению отдельных групп мышц.
23. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки.
24. Общеразвивающие упражнения как средство обучения правильному дыханию.
25. Общеразвивающие упражнения с предметами, особенности их проведения.
26. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
27. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
28. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
29. Врачебный контроль на занятиях гимнастикой.
30. Функциональная музыка на уроках гимнастики с элементами ритмики.
31. Методика проведения основной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
32. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
33. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.
34. Особенности занятий гимнастикой лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
35. Методика составления ОРУ по анатомическому признаку.
36. Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
37. Методика составления физкультурминуток.

38. Методика выполнения ОРУ с группой.
39. Классификация видов гимнастики на группы и их краткая характеристика.
40. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
41. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
42. Характеристика спортивных видов гимнастики.
43. Характеристика прикладных видов гимнастики.
44. Характеристика физкультурных залов, гимнастических площадок и их оборудования для занятий гимнастикой.
45. Методика проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе.
46. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного возраста.
47. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
48. Особенности проведения занятий с детьми среднего школьного возраста.
49. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
50. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
51. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
52. Методика организации и проведения массовых гимнастических выступлений.
53. Планирование и учет работы по гимнастике в образовательных учреждениях.
54. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
55. Методика обучения технике одного из опорных прыжков по выбору.
56. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на параллельных брусьях.
57. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на брусьях разной высоты.
58. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на кольцах.
59. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на коне.
60. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на перекладине.
61. Методика обучения технике одного из акробатических упражнений по выбору.
62. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на бревне.
63. Особенности методической подготовки учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики.

Технические нормативы по спортивной гимнастике

Вольные упражнения

Юноши

Упражнение №1

1. Равновесие на одной ноге, руки в стороны – 1,5
2. Выпрямиться, шаг вперед и поворот в сторону («колесо») – 2,5
3. Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – 2,0
4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0
5. Кувырок назад – 2,0
6. Выпрямляясь, прыжок, вверх прогнувшись – 1,0

Упражнение №2

1. Упор присев и толчком двумя стойка на голове и руках – 3,0
2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 1,5
3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 3,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Выпрямляясь, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – 1,0

Брусья

Упражнение №1

1. С прыжка наскок в упор (держать) – 1,0
2. Мах вперед, мах назад – 2,0
3. Махом вперед сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь – 1,5
5. Мах назад – развести ноги – 1,5

6. Махом вперед соскок углом – 2,5

Упражнение №2

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад – 3,5

2. Мах вперед – 1,0

3. Мах назад, мах вперед – 2,0

4. Махом назад упор присев на одной ноге, другая между жердей – 1,5

5. Махом свободной ноги назад соскок прогнувшись – 2,0

Опорный прыжок

№1. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота – 115 см.).

№2. С косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня в ширину (высота – 115 см.).

Перекладина (низкая)

Упражнение №1

1. Из вися стоя, толчком двумя упор – 3,5

2. Мах назад – 1,0

3. Оборот назад в упоре – 3,5

4. Соскок дугой – 2,0

Упражнение №2

1. С расстояния 1 метра от перекладины прыжок в вис углом – 2,0

2. Махом назад вис стоя – 1,0

3. Наскок в упор – 2,0

4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) – 4,0

5. Опустить ноги и выпрямиться в основную стойку – 1,0

Конь – махи

Упражнение №1

1. Из упора на руках, мах правой вправо – 0,5

2. Мах левой влево – 0,5

3. Перемах правой влево – 1,0

4. Перемах правой назад – 2,0

5. Перемах левой вправо – 1,0

6. Перемах левой назад – 2,0

7. Перемах правой влево – 1,0

8. Перемах левой вперед и соскок, прогнувшись в стойку правым боком к коню – 2,0

Упражнение №2

1. Из упора на руках, мах левой влево – 0,5

2. Мах правой вправо – 0,5

3. Перемах левой вправо – 0,5

4. Перемах левой назад – 2,0

5. Перемах правой влево – 1,0

6. Перемах правой назад – 2,0

7. Перемах левой вправо – 1,0

8. Перемах правой вперед и соскок, прогнувшись поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0

Кольца

Упражнение №1

1. Из вися на кольцах мах вперед – 1,0

2. Мах назад – 3,0

3. Мах вперед – 3,0

4. Махом назад соскок – 3,0

Упражнение №2

1. Размахивание в вися (3 – 4 маха) – 1,0

2. Вис, согнувшись – 3,0

3. Мах назад – 1,5
4. Мах вперед – 15
5. Махом назад соскок – 3,0

Девушки

Опорный прыжок

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

1. Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
2. Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
3. Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0
4. Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

Упражнение №2

1. Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
2. Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
3. Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0
4. Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

1. Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0
2. Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5
3. Упор, лежа – 0,5
4. Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0
5. Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5
6. Опускаясь, равновесие на одной ноге (держать) – 1,5
7. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
8. Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5
9. Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5
10. Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

1. Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушагат, руки в стороны – 2,5
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа – 0,5
3. Толчком двумя упор присев – 2,0
4. Встать на носки, шаг правой – 0,5
5. Равновесие на правой – 2,0
6. Выпрямяясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

1. Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0
2. Выпрямяясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0
3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение № 2

1. Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5
2. Два темповых кувырка вперед – 2,0

- 3.Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5
- 4.Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5
- 5.Поворот кругом в упор присев – 1,0
- 6.Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
- 7.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Критерии оценки выполнения зачетных гимнастических упражнений на каждом снаряде представлены в таблице

Оценка	Кол-во баллов за проведенный урок
5 (отлично)	От 9,0 до 10,0 баллов
4 (хорошо)	От 8,0 до 8,9 баллов
3 (удовлетворительно)	От 7,5 до 7,9 баллов
2 (неудовлетворительно)	От 7,4 и ниже

11 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Виды лыжного спорта, их характеристика.
3. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
4. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
6. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
7. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
8. Основы техники лыжного спорта.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Общая схема движения в попеременных ходах.
11. Общая схема движений в одновременных ходах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.
13. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
14. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
16. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
17. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. 18. Классификация, положение.
19. Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.
20. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
21. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
22. Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
23. Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
24. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
25. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
26. Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
27. Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.
28. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.
29. Технология подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям с учетом различных факторов, влияющих на качество передвижения на лыжах по пересеченной местности.
30. Принципы обучения и методика обучения лыжным ходам и способам передвижения на лыжах.

Технические нормативы по лыжному спорту

Упражнение	Оценка		
	5	4	3
Классический стиль 3 км дев, 5 км юн	Без учета времени		
Свободный стиль 1 км	4,30/5,45	4,50/6,15	5,20/7,00

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-7 – Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	Знает средства и методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, требования образовательных стандартов к учебным занятиям по базовым видам спорта. Умеет организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, зачет экзамен.	Качество уровня физической подготовленности для обеспечения взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 117 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература:

1. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко [и др.]. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29969.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Спортивный (игровой) зал № 19 оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.

Спортивный (игровой) зал № 11 оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.