

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 СПОРТА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили физическая культура, менеджмент в физической культуре и спорте.

Форма обучения: очная

Яковых Юрий Владимирович Базовые виды спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили физическая культура, менеджмент в физической культуре и спорте, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

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

Общий объем	зач. ед. час	27	3									
		972	108									
Из них:												
Часы аудиторной работы (всего):		382	70	40	32	40						
Лекции		30	30	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия (ПЗ)		40	40	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные занятия (ЛЗ)		212		40	40	40	40	40	40	40	32	40
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу		590	38	68	76	68						
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Эк	Эк	З	Эк						

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 и лабораторных занятий 0-2 балла.

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

При наборе студентом в 7,8,10,11,12,13,14,15 семестрах 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 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 основы базовых видов спорта.	30	30	–	–	–
2.	Теоретические и методические основы волейбола.	40	–	40	–	–
3.	Теоретические и	40	–	–	40	–

	методические основы футбола.					
4.	Теоретические и методические основы легкой атлетики.	40	–	–	40	–
5.	Теоретические и методические основы баскетбола.	40	–	–	40	–
6.	Теоретические и методические основы лыжного спорта	40	–	–	40	–
7.	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики	40	–	–	40	–
8.	Теоретические и методические основы тэг-регби	40	–	–	40	–
9.	Теоретические и методические основы плавания	32	–	–	32	–
10.	Теоретические и методические основы настольного тенниса, бадминтона.	40	–	–	40	–
11.	Итого (часов)	282	30	40	212	–

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
7 семестр		
1.	Теоретические основы базовых видов спорта.	<p>Занятие 1. Лекция. Введение. Организация учебного процесса по дисциплине «Базовые виды спорта». 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 и лабораторных занятий.</p> <p>Занятие 2. Лекция. История игры волейбол. Волейбол как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности в волейболе. Правила игры в волейбол. Разновидности двигательной деятельности на основе игры волейбол. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в волейболе. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Содержание обучения волейболу в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении волейболу в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность.</p>

	<p>Организация и проведение соревнований по волейболу.</p> <p>Занятие 3. Лекция. История игры баскетбол. Баскетбол как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в баскетболе. Разновидности двигательной деятельности на основе игры баскетбол. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Образовательные технологии при обучении баскетболу в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p> <p>Занятие 4. Лекция. История легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Задачи, средства и методы обучения легкоатлетическим видам. Возрастные особенности занятий легкой атлетикой. Последовательность процесса обучения технике видов легкой атлетике. Планирование учебного материала по легкой атлетике в школе. Содержание обучения легкой атлетике в начальной, основной и средней школе. Средства и методы, применяемые на этапе начального обучения и на этапе овладения техникой в целом. Методы безопасности в процессе обучения видам легкой атлетики, профилактика травматизма. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Занятие 5. Лекция. История лыжного спорта. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Характеристика видов лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Содержание обучения лыжному спорту в начальной, основной и средней школе. 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. Гимнастическая терминология в физкультурно-спортивной деятельности. Схематическое изображение гимнастических упражнений. Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастики.</p> <p>Занятие 6. Лекция. История гимнастики. Место гимнастики в современной системе физического воспитания. Виды гимнастики. Содержание обучения спортивной гимнастике в начальной, основной и средней школе. Характеристика групп гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Классификация соревнований по спортивной гимнастике и ее разновидностям. Методика судейства соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике. Массовые</p>
--	---

		<p>выступления.</p> <p>Занятие 7. Лекция. История игры футбол. Футбол как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности. Разновидности двигательной деятельности на основе игры футбол. Правила игры. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в футбол. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Содержание обучения футболу в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении футболу в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по футболу.</p> <p>Занятие 8. Лекция. История игры регби. Регби как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности в регби. Разновидности двигательной деятельности на основе игры регби. Правила игры. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в тэг-регби. Техника безопасности при проведении занятий по тэг-регби. Содержание обучения тэг-регби в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении тэг-регби в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по тег-регби.</p> <p>Занятие 9. Лекция. История игры настольный теннис. Настольный теннис как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности в настольный теннис. Разновидности двигательной деятельности на основе игры настольный теннис. Правила игры. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в тэг-регби. Техника безопасности при проведении занятий по тэг-регби. Содержание обучения тэг-регби в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении тэг-регби в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по тег-регби.</p> <p>Занятие 10. Лекция. История игры бадминтон. Регби как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности в бадминтон. Разновидности двигательной деятельности на основе игры бадминтон. Правила игры. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в настольный теннис. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Содержание обучения настольному теннису в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении настольному</p>
--	--	--

		<p>теннису в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p> <p>Занятие 11. Лекция. История плавания. Плавание как средство физического воспитания. Характеристика плавания и общее представление о деятельности. Разновидности двигательной деятельности на основе плавания. Классификация техники плавания. Методика обучения основным двигательным действиям в плавании. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Содержание обучения плаванию в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении плаванию в школе. Организация и проведение соревнований по плаванию.</p> <p>Занятие 12. Лекция. История игры ручной мяч. гандбол как средство физического воспитания. Характеристика игры и общее представление об игровой деятельности. Разновидности двигательной деятельности на основе игры гандбол. Правила игры. Классификация техники игры. Методика обучения основным двигательным действиям в гандбол. Техника безопасности при проведении занятий по гандболу. Содержание обучения гандболу в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении гандболу в школе. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность. Организация и проведение соревнований по гандболу.</p> <p>Занятие 13. Лекция. История игры конькобежного спорта. Конькобежный спорт как средство физического воспитания. Характеристика и общее представление о конькобежном спорте. Разновидности двигательной деятельности на основе конькобежного спорта. Методика обучения основным двигательным действиям в конькобежном спорте. Техника безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту. Содержание обучения катанию на коньках в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении катанию на коньках в школе.</p> <p>Занятие 14. Лекция. История единоборств. Единоборства как средство физического воспитания. Характеристика и общее представление о единоборствах. Разновидности двигательной деятельности на основе единоборств. Классификация техники единоборств. Методика обучения основным двигательным действиям в греко-римской борьбе. Техника безопасности при проведении занятий по единоборствам. Содержание обучения единоборствам в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении единоборствам в школе.</p> <p>Занятие 15. Лекция. История тяжелой атлетики. Силовые виды спорта как</p>
--	--	---

		<p>средство физического воспитания. Характеристика и общее представление о силовых видах спорта. Разновидности двигательной деятельности на основе силовых видов спорта. Методика обучения основным двигательным действиям в силовых видах спорта. Техника безопасности при проведении занятий по силовым видам спорта. Содержание обучения силовым видам спорта в начальной, основной и средней школе. Образовательные технологии при обучении силовым видам спорта в школе.</p>
2.	<p>Теоретические и методические основы волейбола.</p>	<p style="text-align: center;">Практическое занятие №1.</p> <p>Стойка волейболиста, различные виды передвижения, прыжки, остановки, повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение по площадке с целью приема мяча. Выпады, перекаты, падения. Расстановка игроков. Перемещение игроков при приеме мяча. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №2-3.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу, перевод мяча снизу в заданную зону на высоту приема мяча передачи мяча сверху. Перевод мяча через сетку снизу. Разновидности приема и перевода мяча двумя и одной рукой снизу. Прием мяча от сетки снизу. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №4-5.</p> <p>Прием мяча двумя руками сверху, перевод мяча сверху в заданную зону. Разновидности приема и перевода мяча двумя и одной рукой сверху. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №6-7.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча, боковая подача мяча, верхняя прямая подача мяча. подача мяча в прыжке. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №8-10.</p> <p>Нападающий удар. Разновидности нападающего удара. Блок и его разновидности. Сбросы мяча на сторону соперника. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №11-12</p> <p>Методика обучения стойке волейболиста и различным передвижениям. Школа мяча. Подвижные игры с элементами стойки и передвижений. Методика обучения нижнему приему мяча. Подвижные игры с элементами нижнего приема мяча. Методика обучения нижней передаче мяча. Подвижные игры с элементами нижней передачи мяча. Методика обучения нижней подачи мяча. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №13-14</p> <p>Методика обучения верхнему приему и передачи мяча. Подвижные игры с элементами верхнего приема и передачи. Методика обучения верхней подачи мяча. Подвижные игры с элементами верхней подачи мяча. Учебная игра. Судейство. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Практическое занятие №15-16</p> <p>Методика обучения нападающему удару и его блокированию. Методика обучения тактическому взаимодействию в тройке при нападении. Защита углом вперед. Защита углом назад. Учебная игра. Судейство. Сдача технических нормативов.</p>

		<p align="center">Практическое занятие №17-18</p> <p>Методика обучения тактическому взаимодействию в тройке при нападении. Защита углом вперед. Защита углом назад. Учебная игра. Судейство. Сдача технических нормативов.</p> <p align="center">Практическое занятие № 19-20</p> <p>Организация и проведение соревнований по волейболу. Работа судейской бригады. Правила соревнований. Сдача технических нормативов.</p>
8 семестр		
3.	Теоретические и методические основы футбола	<p align="center">Лабораторное занятие №1.</p> <p>Стойка игрока, различные виды передвижения, прыжки, остановки, повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение по площадке с целью опеки соперника. Перемещение по площадке с целью освобождения от опеки соперника. Учебная игра.</p> <p align="center">Лабораторное занятие №2-3.</p> <p>Прием мяча, передачи мяча. Разновидности приема и передач мяча. Передачи мяча в движении. Обманные движения при передаче. Передачи при опеке соперника. Учебная игра.</p> <p align="center">Лабораторное занятие №4-5.</p> <p>Удары мяча по воротам и их разновидности с места. Удары по воротам в движении. Действия вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча в игру. Пенальти. Угловой удар. Учебная игра.</p> <p align="center">Лабораторное занятие №6-7.</p> <p>Контроль мяча. Набивание мяча на стопе, на бедре, на голове. Передачи мяча головой. Удары по воротам. Действия вратаря. Учебная игра.</p> <p align="center">Лабораторное занятие №8-9.</p> <p>Продвижение с мячом его разновидности. Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с использованием обманных движений. Ведение мяча при опеке защитником. Удары по воротам после обводки. Действия вратаря. Учебная игра.</p> <p align="center">Лабораторная работа №10-11.</p> <p>Остановка мяча после длинной и навесной передачи грудью. Вывод мяча на ударную позицию по воротам. Действия вратаря. Учебная игра. Сдача технических нормативов.</p> <p align="center">Лабораторная работа №12-13.</p> <p>Выбор защиты в мини-футболе. Опека игрока в нападении. Взаимодействие двух игроков при отборе мяча. Взаимодействие трех игроков при отборе мяча. Командная защита. Защита при штрафных ударах. Защита при угловых ударах. Игра в защите в меньшинстве. Учебная игра. Сдача технических нормативов.</p> <p align="center">Лабораторная работа №14-15.</p> <p>Задачи взаимодействия игроков в нападении. Вывод игрока на ударную позицию. Быстрая атака. Игра в нападении в большинстве. Учебная игра. Сдача технических нормативов.</p> <p align="center">Лабораторная работа №16-20.</p> <p>Организация соревнований по мини-футболу (4 команды, круговая система). Судейство соревнований по мини-</p>

		футболу. Сдача технических нормативов.
9 семестр		
4.	Теоретические и методические основы легкой атлетики	<p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №1.</p> <p>Меры ТБ при беге. Методика обучения основам техники бега.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №2-3.</p> <p>Методика обучения бегу на короткую дистанцию. Низкий старт, бег по дистанции финиширование. Эстафетный бег. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №3-4.</p> <p>Меры ТБ при прыжках. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Приземление. Полет Стартовый разгон. Отталкивание. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №5-8.</p> <p>Меры ТБ при прыжках. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Приземление. Полет Стартовый разгон. Отталкивание. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №9-10.</p> <p>Меры ТБ при метаниях. Методика обучения технике метаний малого мяча. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №11-12.</p> <p>Меры ТБ при метаниях. Методика обучения технике метаний гранаты. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №13-14.</p> <p>Меры ТБ при толкании ядра. Методика обучения технике толкания ядра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №15-16.</p> <p>Методика обучения технике челночного бега. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №17-18.</p> <p>Методика обучения технике прыжка в длину с места. Сдача технических нормативов.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №19-20.</p> <p>Методика обучения технике метания набивного мяча. Сдача технических нормативов.</p>
10 семестр		
5	Теоретические и методические основы баскетбола	<p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №1.</p> <p>Меры ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста, различные виды передвижения, прыжки, остановки, повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение по площадке с целью опеки соперника. Перемещение по площадке с целью освобождения от опеки соперника. Методика обучения стойке баскетболиста и различным передвижениям. Подвижные игры с элементами стойки и передвижений.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №2.</p> <p>Школа мяча. Методика обучения бросковому движению с места, в прыжке. Подвижные игры для обучения навыкам броска.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №3-4.</p> <p>Ловля и прием мяча двумя руками, одной рукой. Разновидности приема и ловли мяча двумя и одной рукой.</p>

		<p>Скрытые передачи. Передачи мяча в движении. Передачи при опеке соперника.</p> <p>Лабораторное занятие №5-6. Броски мяча в корзину и их разновидности с места с ближней и средней дистанции. Обманные движения при броске.</p> <p>Лабораторное занятие №7-8. Ведение мяча на месте и его разновидности. Ведение мяча в движении и его разновидности. Ведение мяча при сопротивлении соперника. Опека игрока, ведущего мяч. Учебная игра 1x1.</p> <p>Лабораторное занятие №9-10. Броски мяча в корзину с двойного шага. Разновидности бросков в корзину с двойного шага. Учебная игра 2x2.</p> <p>Лабораторная работа №11-12. Действия защитника: опека, перехват мяча, вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра 3x3. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №13-14. Методика обучения накрыванию мяча. Стритбол. Учебная игра 5x5. Судейство. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №15-16. Взаимодействие игроков на площадке в защите и в нападении. Виды защит. Заслон и наведение в нападении. Стритбол. Учебная игра 5x5. Судейство. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №17-18. Тактические взаимодействия на площадке. Борьба за мяч под кольцом. Отсечение. Быстрый отрыв. Ввод мяча после поражения корзины. Учебная игра 5x5. Судейство. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие 19-20. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Работа судейской бригады. Правила соревнований.</p>
11 семестр		
6.	Теоретические и методические основы лыжного спорта.	<p>Лабораторное занятие №1. 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>Лабораторное занятие №2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами одновременным бесшажным, одновременным одношажным. Ступающий шаг. Скользящий шаг.</p> <p>Лабораторное занятие №3-4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами</p>

		<p>одновременным двухшажным, попеременным одношажным, попеременным двухшажным. Методика обучения лыжным ходам.</p> <p>Лабораторное занятие №5-6. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Переходы с одновременных на попеременные ходы и наоборот.</p> <p>Лабораторное занятие №7-8. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами. Методика обучения коньковым ходам.</p> <p>Лабораторное занятие №9-10. Переходы с конькового хода на классический ход и наоборот.</p> <p>Лабораторное занятие №11-12. Методика обучению подъему в гору. Переход после выхода с горы на различные виды ходов. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №13-14. Методика обучения спуску с горы. Переход после спуска на различные варианты ходов. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №15-16. Методика обучения поворотам на месте и в движении, различным торможениям. Отталкивание скользящим упором. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №17-18. Прикладные виды передвижений на лыжах. Спортивные развлечения на лыжах. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №5-6. Соревнования по лыжным гонкам. Эстафеты. Сдача технических нормативов.</p>
12 семестр		
7.	Теоретические и методические основы спортивной гимнастики.	<p>Лабораторное 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 перелезании и преодолении препятствий, упражнения в метаниях и ловле предметов, упражнения в переноске грузов, упражнения в переползании, простые прыжки.</p> <p>Лабораторная работа №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>Лабораторная работа №5-6. Упражнения на коне: махи, перемахи и их разновидности, круги и их разновидности, скрещение и их разновидности, соскок, страховка, соревнование.</p> <p>Лабораторная работа №7-8. Упражнения на кольцах: висы и их разновидности, упоры и их разновидности, размахивание в висе, выкрут, подъемы и</p>

		<p>их разновидности, оборот вперед, соскок, страховка. соревнование.</p> <p>Лабораторная работа №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 косого разбега через коня, прыжок углом через коня в ширину, прыжок боком с косого разбега, прыжок боком, прыжок ноги врозь, страховка. соревнование.</p> <p>Лабораторная работа №11-12. Упражнения на брусьях: хваты, висы, упоры и их разновидности, стойки и их разновидности, кувырок вперед, маховые упражнения, круги, подъем, соскок, страховка. Упражнения на брусьях разной высоты: размахивания, висы, подъемы, спады и опускания, соскок, страховка, соревнование.</p> <p>Лабораторная работа №13-14. 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>Лабораторная работа №15-16. Упражнения на гимнастическом бревне: вскоки, виды передвижений, повороты, прыжки, стойки, мосты, шпагаты, акробатические упражнения, соскоки, страховка, соревнование.</p> <p>Лабораторная работа №17-20. Упражнения гимнастического многоборья. Комбинации из нескольких упражнений. Соревнования по спортивной гимнастике.</p>
13 семестр		
8.	Теоретические и методические основы тэг-регби.	<p>Лабораторное занятие №1-2. Методика обучения. Стойка регбиста, различные виды передвижения, выпады, остановки, развороты и повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение по площадке с целью приема мяча. Увороты от соперника. Бег зигзагом. Бег с остановками и рывками. Учебная игра без мяча.</p> <p>Лабораторное занятие №3-4. Методика обучения. Передачи мяча в парах: прием мяча, удержание мяча, передвижение с мячом. Учебная игра 1x1.</p> <p>Лабораторное занятие №5-6. Методика обучения. Передачи мяча в тройках: прием мяча, удержание мяча, передвижение с мячом. Учебная игра 2x2.</p> <p>Лабораторное занятие №7-8. Методика обучения. Передачи мяча в четверках: прием мяча, удержание мяча, передвижение с мячом. Учебная игра 3x3.</p> <p>Лабораторное занятие №9-10. Методика обучения. Передачи мяча в пятерках: прием мяча, удержание мяча, передвижение с мячом. Учебная игра 4x4.</p> <p>Лабораторное занятие №11-12.</p>

		<p>Методика обучения. Расположение игроков на площадке. Использование мощи. Создание пространства. Учебная игра. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №13-14.</p> <p>Методика обучения. Перемещение игры в сторону. Игра на одного игрока. Учебная игра. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие №15-16.</p> <p>Методика обучения. Соревнования в игре тэг-регби женская 5x5, мужская (5x5). Судейство соревнований. Сдача технических нормативов.</p> <p>Лабораторное занятие 17-20.</p> <p>Соревнования в игре тэг-регби смешанный состав 8x8. Судейство соревнований. Сдача технических нормативов.</p>
14 семестр		
9.	Теоретические и методические основы плавания.	<p style="text-align: center;">Лабораторная №1.</p> <p>Меры ТБ на занятиях по плаванию. Средства и способы ознакомления с водой. Упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №2</p> <p>Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Задержка дыхания при погружениях. Упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №3</p> <p>Скольжение в положении лежа на груди. Скольжение лежа на спине. Сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Техники погружений в воду из опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №4</p> <p>Кроль на груди. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №5</p> <p>Кроль на спине. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.</p>

		<p style="text-align: center;">Лабораторная №6</p> <p>Брасс. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №7</p> <p>Баттерфляй. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №8</p> <p>Комплексное плавание. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №9</p> <p>Нырание. Специальные упражнения до и после старта: техники нырания, упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №10</p> <p>Стартовые прыжки с тумбочки по правилам соревнований. Основные ошибки и пути их устранения. Прыжки и погружения в воду.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №11</p> <p>Техника поворотов. Специальные упражнения до и после поворота: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Спортивные развлечения на воде.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №12</p> <p>Эстафетное плавание. Виды эстафет, дистанции, правила смены этапов. Основные ошибки и пути их устранения. Значение и учёт индивидуальных особенностей в технике плавания. Спортивные развлечения на воде.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №13</p> <p>Комплексное плавание. Совершенствование спортивных способов плавания. Соревнования на 25 метров. Водное поло.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №14</p> <p>Комплексное плавание. Совершенствование спортивных способов плавания. Соревнования на 50 метров. Водное поло.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №15</p> <p>Комплексное плавание. Совершенствование спортивных способов плавания. Соревнования по комплексному плаванию и эстафете. Водное поло.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторная №16</p> <p>Демонстрация техники плавания на боку.</p>
--	--	--

		<p>Специфика движений в соответствии с основным назначением данного способа – транспортировка пострадавшего. Упражнения для ознакомления с формой движений. Упражнения для изучения движений ногами и согласования движений нижней руки с движениями ног и дыханием. Особенности выполнения поворотов.</p>
15 семестр		
10.	<p>Теоретические и методические основы настольного тенниса и бадминтона.</p>	<p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №1.</p> <p>Стойка теннисиста, различные виды передвижения, выпады, остановки, развороты и повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение вдоль стола с целью приема мяча. Удержание ракетки. Набивание мяча на ракетке. Остановка мяча, летящего сверху. Перекат мяча с одной стороны ракетки на другую. Жонглирование необычными способами. Динамичная игра с самим собой. Скоростное набивание мяча об стол. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №2.</p> <p>Положение игровой руки. Позиции при приеме подачи. Работа на прием мяча в стойке. Подачи мяча. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №3-4</p> <p>Накат справа. Накат слева. Подрезка справа. Подрезка слева. Блок (подставка справа). Блок (подставка слева). Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №.5-6</p> <p>Топ-спин справа. Топ-спин слева. Топ-спин в различных вариациях. Удар по свече. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №7-8.</p> <p>Короткая игра у сетки. Скидка справа. Скидка слева. Срезка справа. Срезка слева. Более сложные подачи. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №9.</p> <p>Прием атаки слева. Прием атаки справа. Точка встречи мяча. Сила встречи мяча. Вращение мяча при переводе на сторону соперника. Раскручивание мяча при приеме. Траектория мяча. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №10.</p> <p>Личные соревнования по настольному теннису. Парные соревнования по настольному теннису. Судейство соревнований. Командные соревнования по настольному теннису. Судейство соревнований.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №11.</p> <p>Бадминтон. Стойка игрока, различные виды передвижения, выпады, остановки, развороты и повороты. Сочетание различных видов передвижения. Перемещение по площадке с целью приема волана. Удержание ракетки. Набивание волана на ракетке. Жонглирование необычными способами. Динамичная игра с самим собой. Учебная игра без сетки.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №12-13.</p> <p>Удары сверху: смеш, высокий далекий удар, плоский далекий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар. Учебная игра без сетки.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №14-15.</p>

		<p>Удары сбоку: короткий удар, высокий удар, высокий атакующий удар, плоский удар, плоский укороченный удар. Учебная игра без сетки.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №16-17.</p> <p>Удары снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи волана: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача. Учебная игра через сетку.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №18.</p> <p>План игры. Ошибки соперника. Линия игры. Незащищенные зоны. Разнообразие перевода волана. Учебная игра через сетку.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №19.</p> <p>Одиночное первенство. Парное мужское и женское первенство. Судейство соревнований.</p> <p style="text-align: center;">Лабораторное занятие №20.</p> <p>Парные смешанные игры. Судейство соревнований.</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 7 семестра.

Примерные вопросы к экзамену 7 семестр

1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Анализ техники игры в нападении в волейболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в волейболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по волейболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе.
6. Методика обучения стойке волейболиста.
7. Методика обучения прямому низкому приему мяча в волейболе.
8. Методика обучения приемам мяча снизу в волейболе.
9. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
10. Методика обучения технике игры в волейбол.
11. Методика обучения передаче мяча снизу в волейболе.
12. Методика обучения тактике игры в волейболе.
13. Методика обучения действиям игрока без мяча в волейболе.
14. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
15. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками в волейболе.
16. Методика обучения игре в волейбол.
17. Методика обучения нападающим ударам в волейболе.
18. Методика обучения блокированию в волейболе.
19. Методика обучения нижней прямой подаче в волейболе.
20. Методика обучения верхней передаче мяча в волейболе.
21. Методика обучения верхней прямой подаче в волейболе.
22. Методика обучения нападающему удару в волейболе.
23. Методика обучения блокированию мяча в волейболе.
24. Методика обучения страховке мяча в волейболе.

25. Методика обучения игре от сетки в волейболе.

26. Методика обучения тактическим действиям в защите в волейболе.

Технические нормативы (0-5 баллов).

Обучающиеся в каждом семестре сдают технические нормативы по изучаемому базовому виду спорта. Образец технические нормативы игры волейбол в 7 семестре.

Выполнение нормативов по технике игры

1.Подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;

2.Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;

3.Прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 попыток - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;

4.Нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо». 1 - «удовлетворительно».

Посещение практических и лабораторных занятий (0-2 баллов).

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

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы

Таблица 4

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке занятий
7 семестр		
1.	Теоретические основы базовых видов спорта.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по экзаменационным вопросам.
2.	Теоретические и методические основы волейбола.	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.
8 семестр		
3.	Теоретические и методические основы футбола.	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.
9 семестр		
4.	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		
5.	Теоретические и методические основы баскетбола.	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		
6.	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.
12 семестр		
7.	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.
13 семестр		
8.	Теоретические и методические основы тэг-регби.	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.
14 семестр		
9.	Теоретические и методические основы плавания.	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.
15 семестр		
10.	Теоретические и методические основы настольного тенниса и бадминтона.	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.

7 семестр

Примерные вопросы к зачету

27. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
28. Анализ техники игры в нападении в волейболе, согласно учебной программе.
29. Анализ техники игры в защите в волейболе, согласно учебной программе.

30. Построение учебных занятий по волейболу в школе.
31. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе.
32. Методика обучения стойке волейболиста.
33. Методика обучения прямому низкому приему мяча в волейболе.
34. Методика обучения приемам мяча снизу в волейболе.
35. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
36. Методика обучения технике игры в волейбол.
37. Методика обучения передаче мяча снизу в волейболе.
38. Методика обучения тактике игры в волейболе.
39. Методика обучения действиям игрока без мяча в волейболе.
40. Методика обучения подачам мяча в волейболе.
41. Методика обучения передачам мяча сверху двумя руками в волейболе.
42. Методика обучения игре в волейбол.
43. Методика обучения нападающим ударам в волейболе.
44. Методика обучения блокированию в волейболе.
45. Методика обучения нижней прямой подаче в волейболе.
46. Методика обучения верхней передаче мяча в волейболе.
47. Методика обучения верхней прямой подаче в волейболе.
48. Методика обучения нападающему удару в волейболе.
49. Методика обучения блокированию мяча в волейболе.
50. Методика обучения страховке мяча в волейболе.
51. Методика обучения игре от сетки в волейболе.
52. Методика обучения тактическим действиям в защите в волейболе.

Выполнение нормативов по технике игры

- 1.Подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
- 2.Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;
- 3.Прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 попыток - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;
- 4.Нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо». 1 - «удовлетворительно».

8 семестр

Вопросы к теоретическому экзамену

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.
2. Развитие мини-футбола в России.
3. Мини-футбол как средство физического воспитания;
4. Сущность игры в мини- футбол, инвентарь;
5. Роль тренера в подготовке спортсменов.
6. Правила игры. Судейская жестикуляция и терминология.
7. Исключительные перерывы в игре. Тайм - ауты и технические тайм – ауты.
8. Замены игроков в мини-футболе.
9. Утренняя зарядка – необходимая составная часть тренировки в мини футболе.
10. Самостоятельная подготовка мини-футболиста;
11. Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки мини-футболистов.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по мини- футболу.
13. Игровое амплу игроков.
14. Обязанности капитана команды.
15. Классификация игры в мини- футбол.
16. Классификация техники нападения.
17. Классификация техники защиты.

18. Классификация тактики нападения.
19. Классификация тактики защиты.
20. Техника игры вратаря.
- 21 Тактика обороны.
- 22 Тактика нападения.
- 23 Упражнения для индивидуального совершенствования техники.
- 24 Индивидуальные защитные действия мини- футболистов.
- 25 Силовые единоборства в мини- футболе.

Технические нормативы по футболу

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Набивание мяча (кол-во раз)	10/25	15/30	20/35
Ведение мяча с обводкой, 10 фишек, 2 попытки (кол-во ошибок)	3/4	2/3	1/2
7-ми метровый удар, 10 ударов, 5 влево, 5 вправо по квадратам, 2 попытки (кол-во раз на точность)	5/3	6/4	7/5

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 экзамену

1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
2. Анализ техники игры в нападении в баскетболе, согласно учебной программе.
3. Анализ техники игры в защите в баскетболе, согласно учебной программе.
4. Построение учебных занятий по баскетболу в школе.
5. Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе.
6. Методика обучения стойке баскетболиста.

7. Методика обучения действиям игрока без мяча в баскетболе.
8. Методика обучения ловле мяча в баскетболе.
9. Методика обучения передачам мяча в баскетболе.
10. Методика обучения передачам мяча в движении в баскетболе.
11. Методика обучения ближнему броску с места в баскетболе.
12. Методика обучения броскам в баскетболе.
13. Методика обучения ведению мяча в баскетболе.
14. Методика обучения технике игры в баскетболе.
15. Методика обучения тактике игры в баскетбол.
16. Методика обучения защитным действиям в баскетболе
17. Методика обучения игре в баскетбол.
18. Методика обучения постановке заслона в баскетболе.
19. Методика обучения броску в движении в баскетболе.
20. Методика обучения ведению мяча против защитника в баскетболе.
21. Методика обучения передачам в тройке в баскетболе.
22. Методика обучения перехватам мяча в баскетболе.
23. Методика обучения вырыванию мяча в баскетболе.
24. Методика обучения накрыванию мяча в баскетболе.
25. Методика обучения подбору мяча у щита в баскетболе.
26. Методика обучения личной защите в баскетболе.

Выполнение нормативов по технике игры

1. Броски с точек 10 бросков, выполняются две серии по 5 бросков с равнорасположенных точек, удаленных от проекции центра кольца на 4 м. Точки для броска размещаются на площадке следующим образом: 1-я слева от щита, на линии, параллельной линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; 2-я- слева от щита, на линии, приходящей через проекцию кольца под углом 45° к проекции щита; 3-я - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 30° к проекции щита; 4-я - симметрично точке 2 справа от щита; 5-я симметрично точке 1 справа от щита. Необходимо выполнить серию бросков с точек в строгой последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, затем 5, 4, 3, 2, 1. Подавать мяч бросающему не разрешается, он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выйти на следующую точку. Оценка норматива - не менее 5 попаданий.

2. 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка норматива - не менее 6 попаданий.

3. Бросок в движении после ведения. С правой стороны от места пересечения средней и боковой линии ведение мяча к кольцу с последующим броском в движении – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива - не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении.

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 легкой атлетике

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

12 семестр

Примерные вопросы к экзамену

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 вися 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 брусам – 3,0

Упражнение №2

1. Размахивание в вися 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 полушпагат, 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. Выпрямляясь, 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. Выпрямляясь, 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

13 семестр

Примерные вопросы к экзамену

1. Регби, как средство физического воспитания и как вид спорта. Разновидности игры.
2. Возникновение и развитие регби в России и за рубежом.
3. Подвижные игры и игровые упражнения, используемые при обучении Регби.
4. Подготовительные упражнения к Регби на уроках физкультуры.
5. Подготовительные, специальные и подводящие упражнения, игры и эстафеты, способствующие овладению техникой игры в регби.
6. Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки регбиста.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на уроках физкультуры по регби.
8. Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста по регби.
9. Физические качества регбистов и морфофункциональные особенности.
10. Организация внеклассной работы, учебно-тренировочные занятия по регби в школе и ДЮСШ.
11. Ведение протокола в Регби, сокращенные правила по Регби.
12. Продолжительность игры, сущность игры, определение победителя, площадка, оборудование, экипировка игроков, состав команды.
13. Классификация техники игры в регби.
14. Классификация тактических действий игры в регби.
15. Взаимосвязь техники и тактики в регби.

16. Системы защиты в регби, их краткая характеристика.
17. Положение о соревнованиях по регби. Виды соревнований.
18. Состав судейской бригады в регби и их обязанности, жестикация и терминология в регби.

Технические нормативы по регби

Упражнения и критерии оценки выполнения зачетных упражнений представлены в таблице

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Передача мяча влево и в право поочередно на месте способом swing «средняя передача» (кол-во раз на точность)	4	5	6
Передача мяча влево и в право поочередно на месте способом spin «пас торпедой» (кол-во раз на точность)	4	5	6
Передача мяча влево и в право поочередно в движении любым способом (кол-во раз на точность)	4	5	6
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	3	4	5
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)	3	4	5

14 семестр

Вопросы к экзамену

1. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
2. История развития плавания в России.
3. Классификация плавания.
4. Типовая схема обучения технике плавания: этапы, задачи, средства.
5. Характеристика урока плавания (структура, продолжительность, содержание каждой части урока).
6. Организация купания и плавания в загородных летних оздоровительных лагерях.
7. Содержание и роль прикладного плавания.
8. Техника и способы оказания помощи уставшим или утопающим.
9. Виды ныряния, факторы, определяющие достижения результатов при нырянии.
10. Действия спасателя при выполнении искусственного дыхания (способ Сильвестра, способ Шеффера).
11. Правила соблюдения мер безопасности при купании.
12. Методы обучения, применяемые на занятиях плаванием, их характеристика и особенности.
13. Характеристика взаимодействия внешних и внутренних сил, возникающих при перемещении человека в водной среде.
14. Физическая подготовленность пловца, ее виды и особенности.
15. Характеристика урока по плаванию в школе. Особенности построения в зависимости от задач и возраста учащихся.
16. Планирование учебного материала по плаванию в общеобразовательной школе.
17. Анализ техники плавания способом «кроль на груди». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
18. Анализ техники плавания способом «кроль на спине». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
19. Анализ техники плавания способом «брасс». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
20. Анализ техники плавания способом «дельфин». Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
21. Разновидность стартов при плавании. Методика обучения. Ошибки и способы исправления.
22. Организации и проведение соревнований по плаванию.
23. Судейская коллегия и ее обязанности.
24. Обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.

25. Разновидности поворотов при плавании. Методика обучения. Ошибки и способы исправления.

Технические нормативы по плаванию

Упражнения и критерии оценки выполнения зачетных упражнений представлены в таблице

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
50 метров, свободный стиль	1,10/1,25	1,00/1,15	0,50/1,00
100 метров, свободный стиль	Без учета времени		

15 семестр

Настольный теннис

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Основные термины настольного тенниса.
18. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
19. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
20. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
21. Основные стили игры в настольном теннисе.
22. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
23. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
24. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
25. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
26. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.
27. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным контингентом занимающихся по месту жительства.
28. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
29. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
30. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

Технические нормативы по настольному теннису

Упражнения и критерии оценки выполнения зачетных упражнений представлены в таблице

Упражнение	Оценка
------------	--------

	3	4	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	60	70
Игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	6	8	10
Игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок)	6	8	10
Выполнение подачи справа накатом в правую половину из 10 попыток (кол-во раз)	4	5	6
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину из 10 попыток (кол-во раз)	4	5	6

Бадминтон

Примерные вопросы к экзамену

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции спортивной игры в бадминтон: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры игровой площадки (корта), вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки в бадминтоне.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон.
21. Особенности вращения полета и отскока волана в бадминтоне.
22. Классификация технических видов спорта в бадминтоне.
23. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
24. Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в бадминтоне. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучения технике игры в бадминтон.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
29. Бадминтон как реабилитационное средство физической культуры.
30. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

Технические нормативы по бадминтону

Упражнения и критерии оценки выполнения зачетных упражнений представлены в таблице

Упражнение	Оценка		
	3	4	5
Высоко-далекая подача (кол-во раз из 10 попыток)	4	5	6
Короткая подача (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5
Укороченный удар (кол-во раз из 10 попыток)	4	5	6
Высоко-далекий удар (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5
Смэш (кол-во раз из 10 попыток)	3	4	5

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает средства и методы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Конспект, технический норматив, посещение занятий, зачет экзамен.	Качество уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-3 – Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Знает 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.	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся

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

7.1. Основная литература:

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 720 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98644.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная 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

2. 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

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 и семинарского типа, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, 2 этаж. Оснащена средствами обучения: учебная мебель 12 парт, 24 стула, 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.

Для лабораторных работ по спортивным играм:

1. Игровой зал для игры в баскетбол, оборудованный баскетбольными стойками и дополнительными щитами с баскетбольными корзинами, с разметкой по требованиям современных правил игры, расположенный по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.

2. Игровой зал для игры в волейбол, оборудованный волейбольными стойками, сеткой, с разметкой по требованиям современных правил игры, расположенный по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.;

3. Баскетбольные мячи «Молтен» и «Спалдинг», №7 – 20 штук, №6 – 10 штук;

4. Волейбольные мячи «Микаса» – 25 штук;

5. Мячи набивные – 15 штук, скакалки – 15 штук, стойки для обводки – 10 штук, фишки – 10 штук, свистки 10 штук, секундомер – 2 штуки, веревка – 40 метров диаметром 10 мм, кубики – 10 штук, держатели волейбольных мячей – 5 штук.

Для проведения лабораторных работ по легкой атлетике:

– Легкоатлетический стадион «Совершенство» ТПИ им. Д.И. Менделеева, расположенный по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.

– Спортивный зал 36х18м, расположенный по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.

– Оборудование и снаряды:

1. Сектор для прыжков в высоту
2. Стартовые станки.
3. Ядра легкоатлетические.
4. Диски легкоатлетические.
5. Набивные мячи (медицинболы).
6. Малые мячи для метания.
7. Скамейки гимнастические.
8. Штанги для силовой нагрузки.
9. Маты поролоновые.
10. Секундомеры.
11. Рулетки измерительные.
12. Утяжелители для рук, ног, пояса.

Для лабораторных работ по спортивной гимнастике:

– Гимнастический зал, расположенный по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.

1. Стенка гимнастическая.
1. Конь.
2. Гимнастическая платформа.
3. Брусья.
4. Брусья разной высоты.
5. Перекладина.
6. Кольца.
7. Бревно гимнастическое.
8. Акробатическая дорожка.
9. Канаты для лазания.
10. Скамейки гимнастические.
11. Мостики гимнастические.
12. Батут.
13. Маты гимнастические поролоновые.
14. Маты обыкновенные.
15. Мячи цветные.
16. Зеркала.
17. Магнитофон.
18. Секундомеры.
19. Палки гимнастические.
20. Скакалки.
21. Обручи гимнастические.

Для проведения лабораторных работ по лыжному спорту:

– Лыжная база СОК 1, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в.

– Спортивный инвентарь:

- а) лыжи «Карху», «Карелия»

б) ботинки «Мачус», «Соломон»

в) палки лыжные

г) крепление «Соломон»

д) лыжные мази

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer.

– 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 XP Professional, Windows 7, Windows 10, 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.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.