

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
Кафедра теории и технологии физической культуры и спорта**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.12 «ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ  
ВИДАМ СПОРТА»**

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки  
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

**Нальчик 2017**

Рабочая программа дисциплины «Теория и технология обучения базовым видам спорта» / сост. А.Н. Коноплева – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2017. – 60 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки Физическая культура) во 2,3,5 семестрах на 1-3 курсе

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 декабря 2015 г. №1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.Цель и задачи освоения дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.Место дисциплины в структуре ОПОП ВО</b>	<b>4</b>
<b>3.Требования к результатам освоения дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>4.Содержание и структура дисциплины</b>	<b>6</b>
4.1.Лекционные занятия	<b>11</b>
4.2.Практические занятия (семинары)	<b>13</b>
4.3. Лабораторные работы	<b>19</b>
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	<b>19</b>
<b>5.Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>	<b>22</b>
<b>6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</b>	<b>47</b>
<b>7.Учебно-методическое обеспечение дисциплины</b>	<b>53</b>
7.1.Основная литература	<b>53</b>
7.2.Дополнительная литература	<b>54</b>
7.3. Периодические издания	<b>54</b>
7.4.Интернет-ресурсы	<b>54</b>
7.5.Методические указания по проведению различных учебных занятий	<b>55</b>
<b>8.Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	<b>57</b>
<b>9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины</b>	<b>59</b>

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины** освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенции в области теории и методики базовых видов спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя по базовым видам спорта.

**Задачи дисциплины:**

- обеспечение студентов необходимыми запасами знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления их здоровья;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области базовых видов спорта;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения специальным двигательным действиям;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области базовых видов спорта.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Теория и технология обучения базовым видам спорта» относится к вариативной части Блока 1. Предназначена для изучения студентами очной формы обучения во 2,3,5 семестрах направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физическая культура).

Дисциплина «Теория и технология обучения базовым видам спорта» базируется на итогах знаний, умений и компетенций, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: история физической культуры, теория и методика физической культуры, педагогика физической культуры, психология физической культуры, анатомия человека, теория и методика избранного вида спорта, физиология человека, биомеханика.

В учебном плане дисциплина «Теория и технология обучения базовым видам спорта» имеет трудоемкость равную 11 зачетным единицам. Форма аттестации – экзамен (2 семестр); зачет – 3,5 семестры.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате изучения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

**Общекультурные (ОК):**

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

**Общепрофессиональные (ОПК):**

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

**Профессиональные (ПК):**

- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате изучения дисциплины студенты должны:

**Знать:**

- историю, социальную сущность, структуру и функции легкой атлетики, спортивной гимнастики, плавания, спортивных игр;
- нормативно-правовые документы в сфере своей профессиональной деятельности;
- принципы и методы физического воспитания, основы теории и методики обучения базовым элементам выполнения упражнений в базовых видах спорта;
- закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды при занятиях базовыми видами спорта;
- санитарно-гигиенические условия при занятиях базовыми видами спорта;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся базовыми видами спорта;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся базовыми видами спорта.

**Уметь:**

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере занятий базовыми видами спорта;
- планировать различные формы занятий базовыми видами спорта с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся базовыми видами спорта в различные периоды возрастного развития;
- определять причины возникновения у занимающихся базовыми видами спорта ошибок в технике выполнения упражнений, подбирать приемы и средства для их устранения;
- организовывать и проводить соревнования по базовым видам спорта.

**Владеть:**

- навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по базовым видам спорта;
- техническими и тактическими элементами выполнения упражнений базовых видов спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в базовых видах спорта.

*Приобрести опыт деятельности* в области теории и методики обучения базовым видам спорта с его применением в профессиональной деятельности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

##### 2 СЕМЕСТР (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1	Введение в дисциплину «Теория и технология	Основные тенденции развития спортивной гимнастики в мире и России (СССР)	ОК-8 ПК-2	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты

	обучения базовым видам спорта»	Виды в спортивной гимнастике, происхождение и развитие видов. Основы техники безопасности.		(Т); дискуссии
2	Строевые упражнения	На месте и в движении, построения, перестроения, смыкание и размыкание, фигурная маршировка. Повороты на месте и в движении. Элементы фигурной маршировки.	ОК-8	РК, Р, Т, дискуссии
3	Упражнения гимнастического многоборья	Вольные упражнения, Упражнения на коне с ручками (мужчины) (высота 105 см.); Упражнения на кольцах (мужчины) (высота 255 см.); Опорные прыжки (мужчины, женщины); Упражнения на брусках параллельных (высота 175 см) (мужчины) Упражнения на брусках параллельных средней высоты (женщины); Упражнения на перекладине (мужчины); Упражнения на перекладине (женщины); Упражнения на брусках разной высоты (женщины); Упражнения на гимнастическом бревне (женщины).	ОК-8	РК, Р, Т, дискуссии
4	Художественная, ритмической гимнастики и аэробики.	Обучение основным упражнениям художественной, ритмической гимнастики и аэробики: Составление комплексов упражнений. Формы проведения занятий.	ОК-8	Т, Р
5	Гимнастика в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР	Гимнастика в общеобразовательной школе. Гимнастика в детско-юношеских спортивных школах	ОК-8 ОПК-2	РК, Р

		(ДЮСШ), особенности развития гимнастики в стране на данном этапе.		
6	Спортивный отбор в гимнастике Биологические критерии спортивного отбора	Критерии отбора в гимнастике. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в гимнастике. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в гимнастике	ПК-2	РК, Р
7	Психолого-педагогические критерии спортивного отбора	Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.	ПК-2	РК, Р
8	Правила соревнований по спортивной гимнастике	Виды и характер соревнований по спортивной гимнастике. Правила соревнований по видам спортивной гимнастики. Судейская коллегия, обязанности судей.	ПК-2	РК, Р

### 3 СЕМЕСТР (ПЛАВАНИЕ)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1	Эволюция развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины	Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.	ОК-8	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)
2.	Методика обучения плаванию (эволюция развития).	Цель и задачи обучения плаванию. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д.; связи теории с практикой. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.	ОК-8 ОПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)

		Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов. Этапы обучения плаванию. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.		
3	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР.	Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), особенности развития плавание в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.	ОПК-2 ПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)
4.	Методика обучения плаванию школьников	Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников. Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности. Основные правила проведения занятий. Основные средства обучения. Современные методики обучения плаванию школьников. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.	ОК-8 ОПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) контрольные нормативы (КН)
5	Особенности обучения	Особенности обучения плаванию взрослых.	ОПК-2	коллоквиум (К);



	плаванию взрослых	Современные методики обучения плаванию		тестирование (Т) реферат (Р)
6	Влияние плавания на организм занимающихся	Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.	ОК-8	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)
7	Основы техники спортивного плавания	Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.	ОПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) контрольные нормативы (КН)
8	Опорные понятия биомеханики спортивного плавания	Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца.	ОПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т)
9	Спортивный отбор в плавании (эволюция развития) Биологические критерии спортивного отбора	Критерии отбора в плавании. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в плавании. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании.	ОПК-2 ПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)
10	Психолого-педагогические критерии спортивного отбора	Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.	ПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)
11	Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию	Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития).	ПК-2	коллоквиум (К); тестирование (Т) реферат (Р)

### 3 СЕМЕСТР (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Форма текущего контроля</b>
1	Введение в дисциплину «Теория и технология обучения базовым видам спорта»	Основные тенденции развития легкой атлетики в мире и России (СССР) Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Техника безопасности.	К, Р
2	Основы техники легкоатлетических упражнений	Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метаний.	К, Р
3	Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения бега на короткие дистанции. Методика обучения бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Методика обучения технике прыжков в длину. Методика обучения технике прыжков в высоту. Методика обучения технике метаний	К, Р
4	Правила соревнований по легкой атлетике	Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Правила соревнований по прыжкам. Правила соревнований в метаниях.	К, Р

### 5 СЕМЕСТР (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Форма текущего контроля</b>
1	История развития и современное состояние (баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	Основные тенденции развития спортивных игр в мире и России (СССР) Современные правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	К, Р

2	Классификация техники и тактики в футболе. Особенности методики обучения	Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике игры в нападении и защите.	К, Р
3	Классификация техники и тактики в баскетболе. Особенности методики обучения	Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике игры в нападении и защите.	К, Р
4	Классификация техники и тактики в волейболе. Особенности методики обучения	Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике игры в нападении и защите.	К, Р
5	Классификация техники и тактики в настольном теннисе. Особенности методики обучения	Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике игры в нападении и защите.	К, Р
6	Классификация техники и тактики в бадминтоне. Особенности методики обучения	Обучение стойкам и перемещениям. Обучение технике игры в нападении и защите.	К, Р
7	Правила соревнований по спортивным играм (баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	Виды и характер соревнований по спортивным играм. Правила соревнований по спортивным играм. Системы розыгрыша, Положение о соревновании, правила оформления отчетной документации. Судейская коллегия, обязанности судей.	К, Р

#### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц (396 часов)

##### Очная форма обучения

Вид работы	Семестры			Всего
	2	3	5	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>180</b>	<b>108</b>	<b>396</b>
<b>Контактная работа:</b>	32	90	54	<b>176</b>
Лекции (Л)	-	36	-	36
Практические занятия (ПЗ)	32	54	54	140
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусмотрены			
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>49</b>	<b>81</b>	<b>45</b>	<b>175</b>
Реферат (Р)	9	11	10	30
Контрольная работа (К)	10	10	10	30
Самостоятельное изучение разделов	30	60	25	115
<b>Курсовая работа (КР)</b>	Не предусмотрена			
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	27	9	9	45
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	экзамен	зачет	зачет	

#### 4.1. Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия  
3 семестр

№ п/п	Тема
1.	<b>Эволюция развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины.</b> Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет.
2.	<b>Методика обучения плаванию (эволюция развития).</b> Цель и задачи обучения плаванию. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д.; связи теории с практикой. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов. Этапы обучения плаванию. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию. Меры безопасности при проведении занятий плаванием
3.	<b>Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ССК, планах НИР.</b> Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи.
4.	<b>Методика обучения плаванию школьников.</b> Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ). Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников. Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности. Основные правила проведения занятий. Основные средства обучения. Современные методики обучения плаванию школьников. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
5.	<b>Особенности обучения плаванию взрослых.</b> Особенности обучения плаванию взрослых. Современные методики обучения плаванию взрослых
6.	<b>Влияние плавания на организм занимающихся.</b> Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание
7.	<b>Основы техники спортивного плавания.</b> Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.
8.	<b>Опорные понятия биомеханики спортивного плавания.</b> Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца.
9.	<b>Спортивный отбор в плавании (эволюция развития). Биологические критерии спортивного отбора.</b> Критерии отбора в плавании. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в плавании. Проблема спортивного

	отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании. Возможности спортивного отбора, биологические критерии.
<b>10.</b>	<b>Психолого-педагогические критерии спортивного отбора.</b> Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.
<b>11.</b>	<b>Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию</b>

#### 4.2 Практические занятия

Таблица 4. Практические (семинарские занятия)

2 семестр (спортивная гимнастика)

№ занятия	Тема
1- 20	<p>Строевые упражнения:  На месте и в движении, построения, перестроения, смыкание и размыкание, фигурная маршировка.  Повороты на месте и в движении.  Элементы фигурной маршировки.  Общеразвивающие упражнения:  1. Комплексы ОРУ в движении.  2. Комплексы ОРУ на месте в многошереножном строю.  3. Комплексы ОРУ в круге, концентрических кругах.  4. Комплексы ОРУ в сцеплении.  5. Комплексы ОРУ в парах.  6. Комплексы ОРУ с гимнастическими снарядами на месте, в движении, на гимнастической стенке, на скамейке, без предметов и с предметами, в парах, в кругу и т.д.  Прикладные упражнения  1. Ходьба  2. Бег  3. Простые прыжки  4. Упражнение в равновесии  5. Упражнения в лазании  6. Упражнения в метании и ловле  7. Упражнения в поднимании и переноске груза</p>
21	<p>Упражнения гимнастического многоборья  Вольные упражнения:  Кувырок вперед.  Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Переворот боком.  Равновесие.  Стойка на голове и руках.  Перекал назад через плечо в стойку на колене.  Перекал боком.  Полушпагат.</p>
22	<p>Упражнения на коне (высота 105 см.):  Конь с ручками (мужчины)  Однонаправленные перемахи;  Разнонаправленные перемахи;  Однонаправленные круги;  Разнонаправленные круги;</p>

	Прямое скрещение; Соскок однонаправленным перемахом; Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево; Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой);
<b>23</b>	Упражнения на кольцах мужчины (высота 255 см.): Висы: простые (И.П.), на согнутых руках сзади, согнувшись, прогнувшись углом Упоры: смешанные, простые, углом. Размахивания в висе. Выкрут вперед из виса согнувшись. Подъем махом вперед, назад. Подъем силой. Соскок махом назад из виса согнувшись. Соскок дугой. Соскок выкрутом назад. Соскок переворотом ноги врозь.
<b>24</b>	Опорные прыжки (мужчины, женщины): Прямые прыжки. Прыжки переворотом. Боковые прыжки. Разбег. Наскок на мостик и отталкивание. Приземление
<b>25</b>	Упражнения на брусьях параллельных: Брусья высота 175 см (мужчины) Смешанные висы Простые висы Смешанные упоры: сед, ноги врозь, сед на левом (правом) бедре Упоры: на предплечьях, на руках Упор углом, горизонтальный упор на локте, на прямых руках на руках согнувшись. Стойка на плечах, на руках Кувырок вперед. Размахивания в упоре, в упоре на руках, в висе. Соскок углом, соскок махом вперед с поворотом кругом, соскок боком, соскок махом назад, соскок махом назад вправо с поворотом направо-кругом. Соскок ноги врозь на концах жердей Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях. Подъемы махом вперед и назад из упора на плечах. Кувырок вперед, назад прогнувшись. Брусья параллельные средней высоты (женщины) Висы простые и смешанные. Седы: упоры сидя и сидя сзади, сидя ноги врозь и сидя сзади, ноги врозь. Подъем махом вперед и назад из упора на предплечьях.
<b>26</b>	Упражнения на перекладине (мужчины) Простые и смешанные висы и упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Вис на согнутых руках, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис сзади.

	<p>Подъем переворотом в упор тремя способами.</p> <p>Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p>Оборот назад в упоре.</p> <p>Размахивание изгибами, размахивание подтягиванием, размахивание с прыжка (с полумаха), мах дугой.</p> <p>Соскок махом вперед, назад, дугой.</p> <p>Упражнения на перекладине (женщины)</p> <p>Вскоки в упор.</p> <p>Перемахи в упоре.</p> <p>Оборот верхом вперед.</p> <p>Переворот в упор махом одной толчком другой ноги.</p> <p>Соскок перемахом из упора верхом.</p>
<b>25</b>	<p>Упражнения на брусья разной высоты (женщины)</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди</p> <p>Вис присев на нижней жерди</p> <p>Вис лежа на нижней жерди</p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь.</p> <p>Подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней жерди.</p> <p>Подъем переворотом в упор на верхней жерди.</p> <p>Спад назад из упора на верхней жерди в вис лежа на нижней жерди.</p> <p>Опускание вперед из упора на верхней жерди в вис лежа на нижней жерди.</p> <p>Из виса лежа на нижней жерди, пермах в вис и пермах ноги врозь в вис лежа.</p> <p>Круг одной с поворотом на 270 в сед на бедре из виса лежа на нижней жерди.</p> <p>С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на нижней жерди.</p> <p>С разбега вскок с поворотом на 180 в вис лежа на нижней жерди.</p> <p>Соскок толчком бедра из седа на нижней жерди.</p> <p>Соскок махом вперед из упора сзади на нижней жерди.</p> <p>Соскок углом назад из седа назад из седа на бедре на нижней жерди.</p> <p>Соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на нижней жерди, хватом левой (правой) за верхнюю жердь.</p>
<b>26</b>	<p>Упражнения на гимнастическом бревне (женщины)</p> <p>Вскоки из стойки продольно</p> <p>Вскоки из стойки поперек с конца бревна</p> <p>Вскоки с косого разбега</p> <p>Передвижения</p> <p>Передвижения</p> <p>Виды ходьбы и бега</p> <p>Повороты на носках</p> <p>Повороты в приседе на обеих ногах</p> <p>Повороты в приседе на одной ноге</p> <p>Повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах</p> <p>Прыжки на месте, с продвижением вперед, с поворотами направо (налево).</p> <p>Равновесие продольно и поперек.</p> <p>Стойки на плече, голове, руках.</p> <p>Мосты</p> <p>Кувырки, перевороты</p> <p>Соскоки с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.</p>

27	<p>Упражнение художественной, ритмической гимнастики и аэробики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волны и взмахи (руками, туловищем).</li> <li>2. Равновесия (на двух, на одной, сложные равновесия).</li> <li>3. Повороты (на месте переступанием, на одной – одноименные и разноименные, в различные конечные положения, на различное количество градусов).</li> <li>4. Полуакробатические упражнения (перевороты, кувырки, перекаты, повороты в сложных равновесиях).</li> <li>5. Прыжки, их классификация, ознакомление с базовыми хореографическими прыжками.</li> <li>6. Упражнения с предметами: со скакалкой, с мячом, с обручем, с лентой.</li> </ol> <p>Составление различных комбинаций, включающие в себя следующие подгруппы: волны и взмахи, прыжки, равновесия, повороты, полуакробатические элементы под музыкальное сопровождение.</p> <p>Особенности проведения ритмической гимнастики в различных классах, подбор музыкального сопровождения в зависимости от частей построения занятия.</p> <p>Основы регулирования физической нагрузки посредством музыкально сопровождения в занятиях ритмической гимнастикой и аэробикой.</p> <p>Основы ритмической гимнастики: ритмопластика, танцевально-ритмическая гимнастика и др.</p>
----	---

### 3 семестр (плавание)

№	Тема
1.	Игры и развлечения на воде при плавания
2.	Техника плавания кролем на спине
3.	Техника плавания кролем на груди
4.	Техники плавания баттерфляем
5.	Техника плавания брассом
6.	Техники комплексного плавания
7.	Согласование движений в комплексном плавании
8.	Контрольное плавание изученными способами
9.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде
10.	Изучение техники плавания кролем на спине (по элементам)
11.	Изучение техники плавания кролем на груди (по элементам)
12.	Изучение техники плавания баттерфляем (по элементам)
13.	Изучение техники плавания брассом (по элементам)
14.	Изучение техники комплексного плавания (по элементам)
15.	Согласования движений в комплексном плавании (старты, повороты)
16.	Контрольное плавание изученными способами (сущность, параметры)



### 3 семестр (легкая атлетика)

№ п/п	Тема
1	Основы техники спортивной ходьбы
2	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции
3	Техника легкоатлетического бега на средние дистанции
4	Техника легкоатлетического бега на длинные дистанции
5	Техника эстафетного бега
6	Техника барьерного бега
7	Техника бега с препятствиями
8	Техника прыжков в длину с разбега
9	Техника прыжков в высоту с разбега
10	Техника прыжков с места
11	Основы техники метаний
12	Техника метания гранаты
13	Техника метания малого мяча
14	Методика обучения технике спортивной ходьбы
15	Методика обучения технике бега на короткие дистанции
16	Методика обучения технике бега на средние дистанции
17	Методика обучения технике бега на длинные дистанции
18	Методика обучения технике эстафетного бега
19	Методика обучения технике барьерного бега
20	Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями
21	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега
22	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега
23	Методика обучения технике толкания ядра
24	Методика обучения технике метания снаряда (малого мяча, гранаты)
25	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике на открытых территориях
26	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях

### 5 семестр (спортивные игры)

№	Тема
1.	Футбол. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема,

	удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар с поворотом, удар с полуката, удар по мячу головой, удар с середины лба, удар боковой частью лба). Остановка мяча (ногой, подошвой, подъемом, бедром, с переводом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, грудью, головой). Введение мяча (средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком). Обманные движения (финты).
2.	Футбол. Индивидуальные, Групповые и командные тактические действия. Изучение и целесообразное применения технических приемов при решении тактических задач. Различные взаимодействия игроков, Овладение основными системами нападения. Использование индивидуальных защитных действий, групповых взаимодействий и систем защиты. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.
3.	Баскетбол. Передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом. Передачи и ловля мяча одной и двумя руками в усложненных условиях. Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления передвижения, с применением финтов. Выполнение бросков с различных расстояний в прыжке. Сочетание технических приемов. Изучение основных приемов защиты и способов противодействия освоенным техническим приемам нападения. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.
4.	Баскетбол. Индивидуальные, Групповые и командные тактические действия. Изучение и целесообразное применения технических приемов при решении тактических задач. Различные взаимодействия игроков, Овладение основными системами нападения. Использование индивидуальных защитных действий, групповых взаимодействий и систем защиты. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.
5.	Волейбол. Техника передвижений. Передачи мяча сверху и снизу. Подачи мяча. Прием мяча снизу и сверху. Нападающие удары и их разновидности. Блокирование.
6.	Волейбол. Индивидуальные, Групповые и командные тактические действия. Изучение и целесообразное применения технических приемов при решении тактических задач. Различные взаимодействия игроков, Овладение основными системами нападения. Использование индивидуальных защитных действий, групповых взаимодействий и систем защиты. Теоретические предпосылки обучения. Организационно-методические указания. Основные ошибки и методы их исправления.
7.	Настольный теннис. Способы держания ракетки а) вертикальная хватка-«пером» б) горизонтальная хватка-«рукопожатие» Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка Технические приемы без вращения мяча а) толчок

	б) откидка в) подставка Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс- удар
8.	Бадминтон. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская поддача. Короткие удары. Удары (короткие, высокодалёкие удары) Короткие быстрые удары. Короткие близкие удары. Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение перемещению назад при ударе над головой справа. Сочетание технических приёмов в учебной игре.

### 4.3. Лабораторные работы

По дисциплине «Теория и технология обучения базовым видам спорта» выполнение лабораторных работ учебным планом не предусмотрено.

### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

2 семестр

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	История развития гимнастики.
2	Виды гимнастики. Судейская коллегия. Судейские жесты. Обязанности судей.
3	Особенности содержания учебно-тренировочных занятий для занимающихся разных возрастных групп.
4	<b>Виды гимнастики:</b> -характеристика, содержание и тенденции; -развитие спортивных видов гимнастики; - характеристика и содержание оздоровительных видов гимнастики; -характеристика и содержание образовательно-развивающих видов гимнастики.
5	Правила соревнований по видам спорта.
6	Штрафные санкции.
7	Проведение соревнований. Составление необходимых документов.

3 семестр

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.	Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.

2.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, развитие гибкости и подвижности в суставах.
3.	Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
4.	Меры безопасности при проведении занятий плаванием
5.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
6.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
7.	Повышение функциональных возможностей, занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
8.	Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
9.	Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
10.	Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании.
11.	Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
12.	Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
13.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде
14.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
15.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.

### 3 семестр

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	<p>Определение понятия «Легкая атлетика». Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в Древней Греции. Упадок и возрождение Олимпийских игр. Классификация легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в российской системе физического воспитания.</p> <p>Социальная роль физической культуры и спорта, в том числе легкой атлетики.</p> <p>Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений со снарядами. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений без снарядов.</p>

2	Анализ техники бега на 100 и 200 метров. Анализ техники бега на средние дистанции. Анализ техники бега на 3000 метров. Анализ техники эстафетного бега на 4x100 метров. Анализ техники встречной эстафеты. Анализ техники барьерного бега на 100 метров. Анализ техники барьерного бега на 110 метров. Анализ техники прыжка в высоту с места. Анализ техники тройного прыжка с разбега. Анализ техники метания малого мяча и гранаты.
3	Совершенствование техники и методики тренировки на основе результатов научных исследований, опирающихся на законы естественных, социальных и точных наук, Определение понятия методика обучения. Основные методы, принципы и средства обучения легкоатлетическим упражнениям. Методика повышения спортивно – технической подготовленности учащихся по бегу, прыжкам и метаниям.
4.	Правила отбора судей. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности). Положение о соревнованиях и его основные пункты. Правила судейства соревнований по прыжкам в высоту. Правила судейства соревнований по метанию копья. Правила судейства соревнований по ходьбе и бегу. Состав судейской бригады по прыжкам и обязанности судей. Оборудование мест соревнований по бегу, барьерному бегу и в беге с препятствиями. Обязанности судей по информации и измерению скорости ветра. Обязанности стартера и его помощников. Заявки и их форма на участие в соревнованиях по легкой атлетике.

#### 5 семестр

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Эволюция техники и тактики.
2	Судейская коллегия. Судейские жесты. Обязанности судей.
3	Особенности содержания учебно-тренировочных занятий для занимающихся разных возрастных групп.
4	Подводящие упражнения при обучении основным техническим приемам игры. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.
5	Правила соревнований по видам спорта.
6	Штрафные санкции.
7	Проведение соревнований. Составление необходимых документов.

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

*Оценочные материалы для текущего контроля.* Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «*Правовые основы профессиональной деятельности в физической культуре и спорте*» и включает: устные опросы на практических занятиях, самостоятельное выполнение домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

#### **Вопросы, выносимые на коллоквиум, для оценки компетенций ОК-8, ОПК-2, ПК-2.**

##### **2 семестр**

1. Виды гимнастики, характеристика.
2. История развития, эволюция техники.
3. Требования к терминологии.
4. Основные и промежуточные положения туловища, рук и ног.
5. Основные движения туловищем, руками и ногами.
6. Форма записи гимнастических упражнений.

##### **3 семестр**

1. Плавание как вид спорта и предмет познания. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания. Спортивное плавание как учебный предмет;
2. Основное назначение специалиста, подготавливаемого на ИПП и ФСО по курсу специализации «Плавание» ;
3. Мотивационно-целевая сфера личности тренера. Творческая деятельность тренера и повышение его профессиональной квалификации;
4. Эмоционально-волевая сфера личности и индивидуальный стиль работы тренера
5. Повышение спортивного мастерства (ПСМ) ;
6. Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) ;
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) ;

8. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), особенности развития плавания в стране на данном этапе;
9. Плавание в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), цели и задачи
10. Оздоровительное значение плавания. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание;
11. Физическая подготовка пловца. Понятие силы и силовых способностей. Виды силовых способностей;
12. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей.
13. Методы и средства развития силовых способностей;
14. Планирование и контроль силовых нагрузок. Тестирование силовых способностей;
15. Понятие «скоростные способности». Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей;
16. Методы и средства развития скоростных способностей;
17. Проявление скоростных нагрузок и контроль скоростных способностей;
18. Понятие выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости;
19. Средства и методы развития выносливости;
20. Развитие специальной соревновательной выносливости. Планирование и контроль нагрузки, направленные на развитие выносливости;
21. Тестирование различных компонентов выносливости;
22. Понятие «подвижность в суставах». Активная и пассивная подвижность. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах
23. Методы и средства развития подвижности в суставах;
24. Планирование нагрузок на развитие подвижности в суставах.
25. Контроль за уровнем подвижности в суставах;
26. Техника спортивного плавания как система динамическая. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая;
27. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники;
28. Гидростатическое равновесие тела пловца. Силы сопротивления воды при движении тела;
29. Кинематические характеристики движений пловца. Динамические характеристики движений пловца;
30. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов;
31. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие ее рациональное построение;
32. Периодизация биологического развития детей и подростков.
33. Механизмы регуляции роста и развития;
34. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов в процессе многолетней тренировки;
35. Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств;
36. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов;
37. Возможности ног как движителя. Характер движений, траектории и ориентация опорных звеньев ног;
38. Схема взаимодействия стопы с потоком вол время удара при плавании кролем на спине и дельфином;
39. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца;
40. Спортивный отбор при занятиях плаванием;

41. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца;
42. Динамика скорости передвижения пловца. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага;
43. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений;
44. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития) ;
45. Средства управления учебно-тренировочной работой.

### **3 семестр**

#### **Коллоквиум №1**

1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире.
2. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в России.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Происхождение и развитие видов в легкой атлетике.
5. Виды легкой атлетики в ЕВСК.
6. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений со снарядами.
7. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений без снарядов.
8. Форма одежды в разных видах легкой атлетики.
9. Классификация легкоатлетических упражнений.
10. Основы техники легкоатлетических упражнений.
11. Основы техники спортивной ходьбы.
12. Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции.

#### **Коллоквиум №2**

1. Техника легкоатлетического бега на средние дистанции.
2. Техника легкоатлетического бега на длинные дистанции.
3. Техника легкоатлетического бега на длинные дистанции.
4. Анализ техники бега на 100 и 200 метров.
5. Анализ техники бега на 3000 метров.
6. Анализ техники эстафетного бега на 4x100 метров.
7. Техника барьерного бега.
8. Анализ техники барьерного бега на 110 метров.
9. Анализ техники прыжка в высоту с места.
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. Техника прыжков в длину с разбега.
12. Техника прыжков с места.

#### **Коллоквиум №3**

1. Основные методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
2. Основные принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
3. Основные средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
6. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
7. Методика обучения технике барьерного бега.
8. Методика обучения стайерского бега.



9. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.
10. Методика обучения технике толкания ядра.
11. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике на открытых территориях.
12. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

### **5 семестр**

1. Современные правила футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона.
2. Классификация техники игры - футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона.
3. Особенности методики обучения технике футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона.
4. Особенности построения занятий по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону.
5. Характеристика системы отбора при занятиях спортивными играми.
6. Управление и контроль в процессе подготовки занимающихся спортивными играми.
7. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания.

#### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 5-балльной системе.

#### **Критерии оценивания:**

**«6 баллов» ставится, если:**

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3 показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

**«5 баллов» ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

**«4-3 балла» ставится, если:**

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**«2-1 балл» ставится, если:**

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

## **Тематика рефератов**

### **2 семестр**

1. Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.
2. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики.
4. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
5. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
6. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
7. Система отбора для занятий гимнастикой.
8. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

9. Современные тенденции развития гимнастики.
10. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
12. Совершенствование конструкции гимнастического оборудования – как способ адаптации для занятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
13. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.

### **3 семестр**

1. Методика обучения плаванию кролем на спине
2. Методика обучения плаванию кролем на груди
3. Методика обучения плаванию баттерфляем
4. Методика обучения плаванию брассом
5. Методы спортивной тренировки в плавании
6. Методика развития силовых показателей пловца
7. Методика развития скоростных показателей пловца
8. Методика развития выносливости пловца
9. Методика развития ловкости пловца
10. Методика развития гибкости и подвижности в суставах
11. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у пловцов на стадии начальной базовой физической подготовки
12. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у пловцов
13. Оптимизация методов развития общей выносливости пловцов вольным стилем -
14. Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
15. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
16. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
17. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов
18. Контроль, управление и моделирование в спортивной тренировке пловцов
19. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
20. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания
21. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс -
22. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
23. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов
24. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
25. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации.

### **3 семестр**

- 1 История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
- 2 История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
- 3 Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

- 4 Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
- 5 Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
- 6 Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
- 7 Техника эстафетного бега (4x100 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
- 8 Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
- 9 Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
- 10 Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
- 11 Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метания малого мяча.
- 12 Техника прыжков в длину и тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
- 13 Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку.
- 14 Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях
- 15 Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.

#### **5 семестр**

- 1.История возникновения и развития отечественного волейбола, баскетбола, легкой атлетики, бадминтона, настольного тенниса, футбола.
- 2.Футбол, волейбол, баскетбол на Олимпийских играх.
- 3.Классификация техники в волейболе, баскетболе, футболе.
- 4.Классификация тактики в волейболе, баскетболе, футболе.
- 5.Знаменитые тренеры отечественной школы волейбола.
- 6.Знаменитые спортсмены отечественной школы волейбола.
- 7.История становления и развития волейбола в России (дореволюционный период).
- 8.Морально-волевая подготовка в волейболе.
- 9.Студенческий спорт в России. История и перспективы развития.
- 10.Разновидности волейбола и их основные отличия.
- 11.Место и значение футбола, волейбола, баскетбола в системе физического воспитания молодежи в России.
- 12.Волейбол как средство рекреации.
13. Плавание как средство рекреации.
- 16.Волейбол как вид спорта, учебная дисциплина и объект научных исследований.

#### **Методические указания по подготовке студентов написанию реферата.**

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

#### **Требования к содержанию реферата:**

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

### **Структура реферата:**

Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершённое самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопросы могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п.. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решена задача и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и т.п.), могут быть добавлены отдельно в приложениях. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

### **Критерии оценивания реферата.**

Оценка «**отлично**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**хорошо**» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Контрольное тестирование по гимнастике**

№ п/п	Зачетные упражнения	Балл
	Мужчины	
Вольные упражнения		
1	Два переворота боком с поворотом	2,0
2	Стойка на руках кувырок вперед	2,5

3	Кувырок назад	0,5
4	Упор присев	0,5
5	Стойка на голове и руках	2,5
6	Опускание силой в упор лежа прогнувшись	0,5
7	Упор присев	0,5
8	Прыжок прогнувшись	1,0
Конь/махи		
1	Из упора перемах правой	0,5
2	Перемах правой назад	0,5
3	Перемах левой	0,5
4	Перемах левой назад	0,5
5	Одноименный круг правой	1,5
6	Перемах правой	2,0
7	Скращение влево	3,0
8	Соскок перемахом правой	1,5
Опорный прыжок (конь 120 см в ширину)		
1	Прыжок ноги врозь	10,0
Кольца		
1	Из размахивания в висе, подъем махом вперед (или силой)	3,0
2	Упор углом	1,5
3	Опускание в вис согнувшись	0,5
4	Мах дугой	0,5
5	Мах назад	3,0
6	Соскок переворотом назад ноги врозь	
Брусья		
1	Из упора на руках подъем махом вперед	3,0
2	Сед ноги врозь, стойка на плечах	1,5
3	Кувырок вперед	0,5
4	Подъем махом назад	3,0
5	Соскок махом вперед с поворотом внутрь	2,0
Перекладина		
1	Из вися переворот в упор (или подъем в упор силой)	3,0
2	Оборот назад в упоре	1,5
3	Перемах правой	0,5
4	Оборот вперед верхом	2,0
5	Перемах правой назад	1,0
6	Мах дугой	0,5
7	Махом назад соскок с поворотом	1,5
Женщины		
Вольные упражнения		
1	Равновесие	0,5
2	Кувырок вперед в упор присев	0,5
3	Стойка на голове и руках	2,5
4	Кувырок вперед в сед	0,5
5	Кувырок назад прогнувшись в упор лежа	1,5
6	Толчком двух упор присев	0,5
7	Прыжок прогнувшись	1,0
9	Два переворота боком	3,0
Опорный прыжок (конь в ширину, 120 см)		
1	Прыжок ноги врозь	10,0

Бревно		
1	Вскок в упор присев	2,0
2	Равновесие	1,0
3	Шаги полки	1,0
4	Поворот махом одной	1,5
5	Поворот в приседе.	0,5
6	Прыжки со сменой положения ног.	1,0
7	Открытый прыжок в равновесие	1,0
8	Соскок прогнувшись с конца бревна	2,0
Брусья (р/в)		
1	Из размахивания в висе на в/ж изгибами, перемах ноги врозь в вис лежа	2,0
2	Вис присев на одной	0,5
3	Толчком одной, махом другой переворот в упор на в/ж.	4,0
4	Спад дугой в вис лежа	2,0
5	Поворот направо в сед на бедре	0,5
6	Соскок с поворотом налево	1,0

### Контрольные нормативы по плаванию

1. Проплавание дистанции 200 м без остановки (без учета времени).
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
3. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
4. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
5. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди (с регистрацией времени)

### 12-минутный тест

Степень физической подготовленности		Дистанция (м), преодоленная за 12 мин.
		Возраст, 19-20лет
Очень плохо	(муж)	<450
	(жен)	<350
Плохо	(муж)	450-550
	(жен)	350-450
Удовлетворительно	(муж)	550-650
	(жен)	450-550
Хорошо	(муж)	650-725
	(жен)	550-650
отлично	(муж)	>725

	(жен)	>650
--	-------	------

Рекомендательные нормативы и оценка физической подготовленности  
студентов

Вид деятельности	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Женщины, балл			Мужчины, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 50 м	с	8,1	7,8	7,6	7,0	6,8	
Бег 100 м		15,3	15,0	14,7	13,3	13,0	12,8
Бег 300 м		55,0	53,0	50,0	46,0	44,0	42,0
Бег 800 м	мин.	3.15,0	3.05,0	2.55,0			
Бег 1500 м	мин.				5.05,0	4.50,0	4.40,0
Кросс 2 км	мин.	9 30.0	8 30.0	8 00.0			
Кросс 3 км	мин.				12.00	11.00	10.30
Высота	см	115	120	125	140	145	150
Длина	см	370	390	430	480	500	520
Тройной	м	800	900	1000	1000	1100	1200
Ядро	см	710	750	800	770	820	920
Граната	м	21	26	30	40	45	50
Диск	м	20	22	25	25	27	30

**Контрольные тесты по баскетболу**

Для оценки уровня технико-тактической подготовленности занимающихся используются следующие контрольные упражнения:

*1. Передачи мяча двумя руками от груди (рис.1.)*

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек. Трое или четверо экзаменуемых располагаются за лицевой линией площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м. По сигналу выполняются передачи в стену двумя руками от груди, подсчитывается количество передач в течение 30 сек.

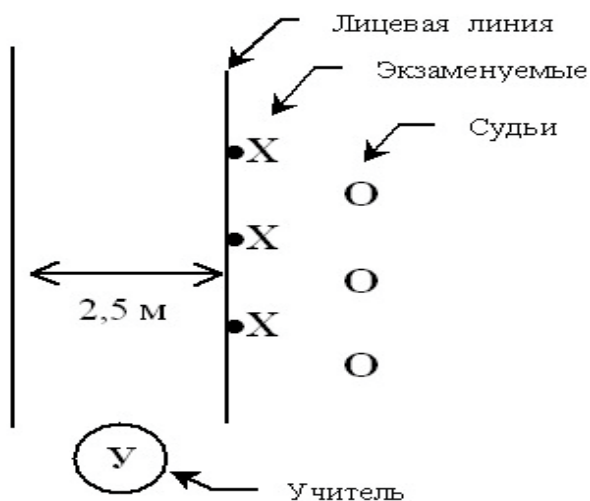


Рис. 1 - Оценка навыков передачи мяча двумя руками от груди



*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 26 передач, оценка «4» - 24 передачи, оценка «3» - 23 передачи; девушки - оценка «5» - 24 передачи, оценка «4» - 22 передачи, оценка «3» - 20 передач.

2. *Броски мяча в кольцо с места (рис. 2)*

Выполняются броски мяча в кольцо с трех точек в кольцо по 5 бросков с каждой позиции.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 6 попаданий, оценка «3» - 5 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий, оценка «4» - 5 попаданий, оценка «3» - 4 попадания.

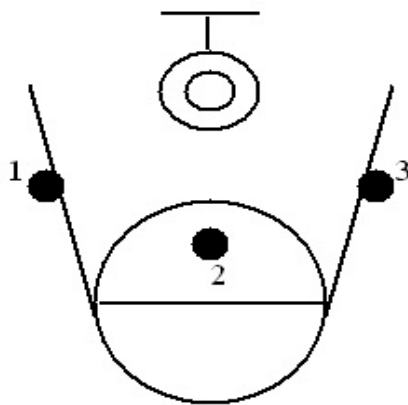


Рис. 2 - Оценка навыков броска мяча в кольцо с места

3. *Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения.*

Ведение мяча выполняется с места пересечения средней линии и боковой линии. Количество попыток для выполнения броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов - 10.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий, оценка «3» - 5 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий, оценка «4» - 6 попаданий, оценка «3» - 4 попадания.

4. *Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5-2 метров.*

Бросок в прыжке - это бросок в безопорном положении тела во время прыжка. Исходное положение (и.п.) - то же, что при броске с места, но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Броски выполняются поочередно на расстоянии 1,5-2 м от кольца из разных точек. Оценивается точность попадания, исходное положение, согласованность движений рук и ног, равновесие в безопорном положении, работа кисти. Количество бросков в попытке - 10.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 7 попаданий, оценка «4» - 6 попаданий, оценка «3» - 5 попаданий; девушки - оценка «5» - 6 попаданий, оценка «4» - 5 попаданий, оценка «3» - 4 попадания.

5. *Передачи мяча в тройках без смены мест с продвижением вперед (рис. 3.)*

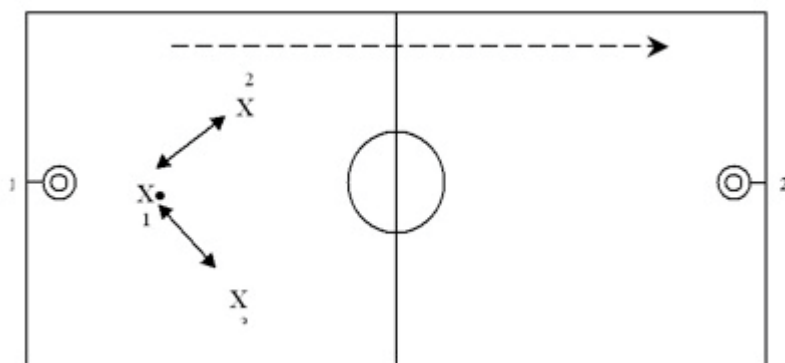


Рис. 3 - Схема направления мяча при оценке навыков передачи мяча с продвижением

Игрок № 1 выполняет передачу игроку № 2 и бежит за мячом. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и бежит за мячом; игрок № 3 передает мяч № 1 и также бежит вслед за мячом. Во время всех передач игроки двигаются вперед к противоположному кольцу с ведением мяча. Упражнение завершается броском мяча в кольцо. Затем игроки меняются местами и бросок выполняется следующим игроком. Оцениваемые ошибки: передача мяча адресуется игроку «не на выход»; прием мяча на месте, а не в движении; пробежка.

*Шкала оценки (индивидуально):* юноши - оценка «5» - 3 попадания, упражнение выполнено без ошибок; оценка «4» - 2 попадания, допущена одна ошибка; оценка «3» - 1 попадание в кольцо, допущено более одной ошибки; девушки - оценка «5» - 2 попадания, допущено не более 1 ошибки; оценка «4» - 1 попадание, допущена одна ошибка; оценка «3» - 0 попаданий, допущено две и более ошибок.

#### 6. Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска

Выполняются броски мяча в кольцо с места линии штрафного броска 10 раз.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 7 попаданий, оценка «4» - 6 попаданий, оценка «3» - 5 попаданий; девушки - оценка «5» - 6 попаданий, оценка «4» - 5 попаданий, оценка «3» - 4 попадания.

#### 7. Броски мяча в кольцо с двойного шага после ведения (рис. 4.)

Игрок № 1 с мячом располагается у кольца, а игрок № 2 - у стойки в середине центрального круга.

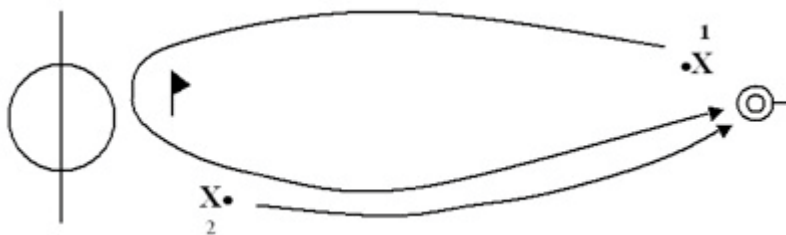


Рис. 4 - Схема перемещения игроков в упражнении - броски мяча в кольцо с двойного шага после ведения

По сигналу игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Игрок № 2 выполняет ведение мяча, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1. Игроки, двигаясь друг за другом, выполняют упражнение 1 минуту. Подсчитывается количество попаданий.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 4 попадания.

8. *Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения с изменением направления (рис. 5.)*

Выполняется 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения с изменением направления, обводя фишки.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий; оценка «3» - 6 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий.

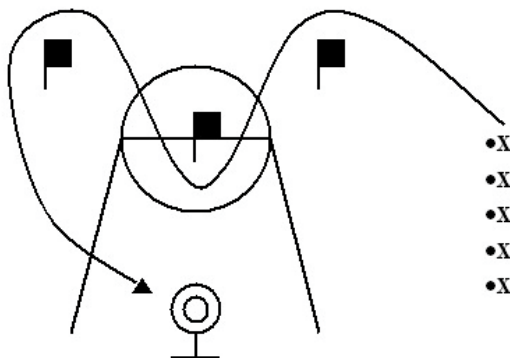


Рис. 5 - Схема перемещений при выполнении бросков мяча с двух шагов после ведения с изменением направления

9. *Бросок мяча в кольцо после отскока от щита.*

Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, игрок бросает мяч в щит и ловит его в прыжке после отскока, затем снова бросает мяч, и т.д. Поймав мяч в четвертый раз, необходимо бросить мяч в кольцо. Оценивается количество попаданий. Время выполнения упражнения 1 минута.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо 6 раз; оценка «4» - упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо 5 раз; оценка «3» - допущена одна ошибка с попаданием мяча в кольцо 4 раза; девушки - оценка «5» - упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо 5 раз; оценка «4» - упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо 4 раза; оценка «3» - допущена одна ошибка с попаданием мяча в кольцо 3 раза.

*Контрольные упражнения (нормативы) для оценки навыков технико-тактической подготовленности, занимающихся волейболом*

1. Для оценки техники владения мячом *при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу* используют мишень с концентрическими окружностями. При выполнении передач сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу - 3 м. Учитывается количество попаданий из 10 передач.

*Шкала оценки:* юноши – оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий; оценка «3» - 6 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий.

2. Техничко-тактические навыки *в подачах* должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 5. подача выполняется на точность по 5 попыток в каждую зону с места подачи.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий; оценка «3» - 6 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий.

3. Для оценки навыка в *атакующем ударе* используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча.

Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории. Учитывается количество попаданий из 10 нападающих ударов (по зонам 1,5). Оценивается техника выполнения и точность попадания в зоны.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий; оценка «3» - 6 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий.

4. Для оценки надежности выполнения *второй передачи* используют усложненный вариант передач в мишень (стоя лицом и спиной) в следующей последовательности: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1 - 1,5 м, поворот на 180°, передача за голову в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача в мишень и т. д. Учитывается количество попаданий из 10 передач.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 7 попаданий, оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий; девушки - оценка «5» - 6 попаданий; оценка «4» - 5 попаданий; оценка «3» - 4 попадания.

5. При достаточном уровне подготовленности в *атакующих ударах* используются упражнения на точность с собственного набрасывания мяча. Площадка делится на шесть равных квадратов. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один-два шага. Учитывается количество попаданий по зонам 1,5 из зоны 3. Выполняется 10 нападающих ударов (по 5 раз в каждую зону). Касание сетки, заступ за среднюю линию и другие ошибки засчитываются как состоявшиеся попытки и не засчитываются.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 попаданий, оценка «4» - 7 попаданий; оценка «3» - 6 попаданий; девушки - оценка «5» - 7 попаданий; оценка «4» - 6 попаданий; оценка «3» - 5 попаданий.

6. Особое значение имеет оценка *блокирования*. Это объясняется необходимостью стимулирования обучающихся к освоению этого сложного технического приема. Однако объективно оценить навыки блокирования пока не представляется возможным. Как показывает опыт, хорошими предпосылками к этому, а также к повышению интереса учащихся, служит использование специального приспособления «Мяч за сеткой», позволяющего измерять величину переноса рук через сетку. Приспособление можно устанавливать на любой высоте и расстоянии. Учитывается лучший результат переноса рук с касанием мяча из пяти попыток в прыжке с места.

Технику блокирования можно также оценить и по упражнению в парах: блокирование атакующих ударов, выполняемых партнером с собственного набрасывания мяча в опорном положении. При этом необходимо выполнять нападающий удар прямо в руки блокирующего. Учитывается число «закрытых» атак из 10 попыток.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 8 раз, оценка «4» - 7 раз; оценка «3» - 6 раз; девушки - оценка «5» - 7 раз; оценка «4» - 6 раз; оценка «3» - 5 раз.

7. Групповое упражнение в 4-х, 6-х (оценка навыков владения техникой приема и передачи мяча сверху и снизу при групповом взаимодействии). Занимающиеся располагаются через сетку в парах, тройках. Выполняются: прием мяча снизу с доводкой до связующего игрока, вторая передача сверху, третье касание выполняется сверху через сетку точно в руки, стоящим на другой стороне площадки (в такой последовательности в каждой группе занимающихся).

Оценивается последовательность передач и количество переведенных передач через сетку.

*Шкала оценки:* юноши - оценка «5» - 15 раз, оценка «4» - 12 раз; оценка «3» - 10 раз; девушки - оценка «5» - 12 раз; оценка «4» - 10 раз; оценка «3» - 8 раз.

*Контрольные упражнения (нормативы) для оценки навыков технико-тактической подготовленности, занимающихся настольным теннисом*

Предлагаемые для оценки уровня технической подготовленности нормативы, разделены на четыре подгруппы:

1 подгруппа - нормативы «жонглирование» для оценки правильности хватки и чувства мяча и ракетки. При выполнении этих нормативов необходимо следить, чтобы мяч отбивался серединой ракетки и отскакивал на высоту до уровня глаз. При выполнении этого норматива считается количество правильных и безошибочных набиваний в одной попытке.

2 подгруппа - нормативы для оценки уровня владения подрезкой на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения подрезки справа и слева. При игре по прямой или диагонали старайтесь попадать только в заданную половину стола. Если это задание получается хорошо, то его можно усложнить и попадать в две половинки соответствующей половины стола. При выполнении норматива в игре с партнером на столе подсчитывается количество правильных, безошибочно выполненных технических приемов в одной серии ударов, то есть до ошибки игрока. При ошибке подыгрывающего партнера подсчет количества ударов тестируемого продолжается. Норматив «треугольник» означает что, один игрок играет из угла или середины стола, а другой из двух углов стола поочередно. Таким образом, траектории полета мяча как бы рисуют на столе треугольник. При этом «треугольник» можно выполнять как из левого или правого угла стола, так и из середины стола. Норматив «восьмерка» предполагает поочередное выполнение накатов справа и слева из двух углов стола. При этом один теннисист направляет мячи все время по прямым, а другой - по диагоналям.

3 подгруппа - нормативы для оценки уровня владения накатами и контрударами на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения этих технических приемов справа и слева. Требования такие же, как и при выполнении нормативов при игре подрезкой.

4 подгруппа - нормативы по подачам. Для оценки правильности и точности выполнения подач на противоположной стороне стола чертится мелом или накладывается из бумаги мишень. Для начинающих размеры такой мишени могут быть 50 x 50 см, а в дальнейшем, с ростом мастерства размеры мишени могут уменьшаться. Следует учитывать. Что подачи бывают не только с разным вращением, но и разной длины и направления полета. Наиболее целесообразно тренировать и тестировать «короткие» подачи, когда противнику трудно начать атаку, и «длинные», выбивающие противника из удобной позиции. Тестирование осуществляется следующим образом. Подающий выполняет 10 подач определенного вида в заданную зону. Оценивается точность их попадания в зону. Если мяч во время тестирования задел сетку, то подача переподается. Если вы хотите совершенствовать свое техническое мастерство, проверьте себя по этим нормативам.

<b>I подгруппа нормативов (степень владения ракеткой)</b>	<b>Уд.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Отл.</b>
2. Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки	50 .	80.	100.
2. Набивание мяча тыльной стороной (слева) Ракетки	50.	80.	100.
3.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50.	80.	100.
4.Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность – ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество)	6.	12.	15.
5.Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность – ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество)	9.	15.	24.

## **II подгруппа нормативов (подрезка)**

1. Подрезка справа по диагонали	20.	25.	35.
2. Подрезка справа по прямой	20.	25.	35.
3. Подрезка справа в середину стола	20.	25.	35.
4. Подрезка слева по диагонали	20.	25.	35.
5. Подрезка слева по прямой	20.	25.	35.
6. Подрезка слева в середину стола	20.	25.	35.
7. Подрезка справа по прямой и диагонали (треугольник)	15.	20.	25.
8. Подрезка слева по прямой и диагонали (треугольник)	15.	20.	25.
9. Подрезка справа (слева) из середины стола в два угла стола	15.	20.	25.
10. Подрезка "восьмерка" по диагонали	15.	20.	25.
11. Подрезка "восьмерка" по прямой	15.	20.	25.
<b>III подгруппа нормативов (накаты и контрудары)</b>			
1. Справа по диагонали	25.	35.	45.
2. Справа по прямой	25.	35.	45.
3. Справа в середину стола	25.	35.	45.
4. Слева по диагонали	25.	35.	45.
5. Слева по прямой	25.	35.	45.
6. Слева в середину стола	25.	35.	45.
7. Справа по прямой и диагонали (треугольник)	15.	20.	25.
8. Слева по прямой и диагонали (треугольник)	15.	20.	25.
9. Справа (слева) из середины стола в углы стола	15.	20.	25.
10. Справа и слева по диагоналям "восьмерка"	12.	18.	26.
11. Справа и слева по прямым "восьмерка"	12.	18.	26.
<b>IV подгруппа нормативов (подачи)</b>			
1. Подачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону	7.	8.	9.
2. Подачи (справа, слева) накаты в заданную зону	7.	8.	9.

### Контрольные упражнения (нормативы) по футболу

- Ударом по неподвижному мячу правой и левой ногами попасть с расстояния 30 м в круг диаметром 10 м. Внутри круга очерчена окружность диаметром 5 м. В центре окружности воткнут угловой флаг (рис. 6).  
Условия. Мяч должен быть послан в круг по воздуху и упасть непосредственно в круг. За попадание в малый круг дается 2 очка, в большой - 1 очко. По сумме очков выявляются порядковые места, занятые футболистами. 5 попыток каждой ногой.
- Доставать в прыжке с разбега подвешенный мяч. Высчитывается разница между высотой, на которой подвешен мяч, и ростом футболиста.

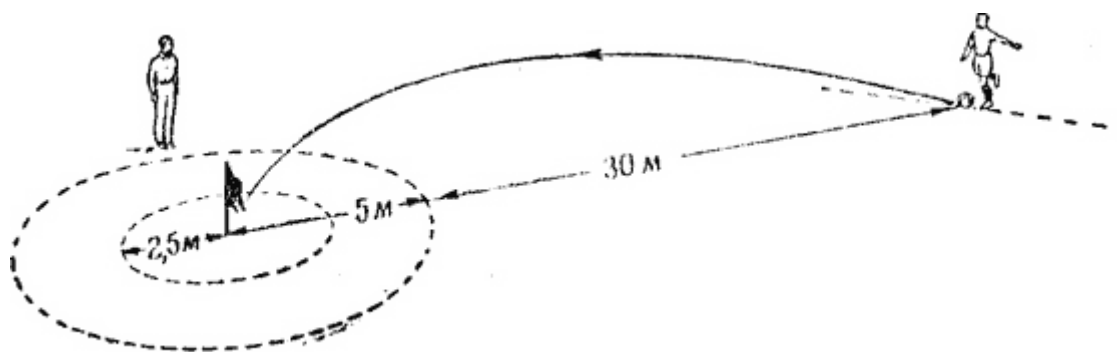


Рис. 6 – Попадание мяча в круг

Условия. Начинают доставать мяч с 1 м 80 см; в дальнейшем высота увеличивается каждый раз на 5 см. На каждой высоте дается 5 попыток. Выявляются порядковые места, занятые футболистами.

3. Ведение мяча по центральной окружности поля. Футболист ведет мяч снаружи центральной окружности. Мяч не должен касаться разметки. Старт и финиш у средней линии, вне окружности.

Условия. Дается по 3 попытки в каждую сторону и фиксируется секундомером лучшее время, показанное в каждую сторону. По сумме 2 лучших результатов определяются порядковые места, занятые футболистами.

4. Вбрасывание мяча. Футболисты вбрасывают мяч, соблюдая правила игры. Отмечается дальность броска (по месту падения мяча на землю).

Условия. Дается 5 попыток. По лучшему результату выявляются порядковые места. Вес мяча фиксируется.

5. Удары в ворота. Футбольные ворота при помощи веревок или свисающей сетки размещаются следующим образом.

На высоте метра от земли (пола) столбы ворот соединяются туго натянутой веревкой. Отделенная верхняя часть ворот размечается на 3 равные части свисающими от верхней перекладины веревками, соединенными с нижней, горизонтально расположенной, веревкой.

Условия. С расстояния 20 м ударом по неподвижному мячу попасть в одну из 3, заранее указанных, верхних частей ворот (рис. 7).

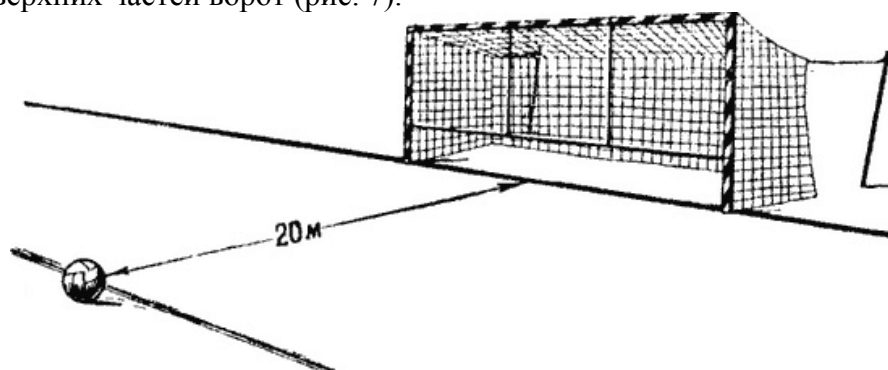


Рис. 7 – Удары в ворота

Дается по 5 попыток для каждой ноги. Мяч должен лететь по воздуху. За каждое попадание дается 1 очко. Выявляются порядковые места, занятые футболистами.

6. На беговой дорожке отмечается 40-метровый отрезок. По сигналу футболист пробегает с предельной быстротой 40 м. Показанное время фиксируется секундомером. После пересечения линии финиша футболист должен не более чем за 10 сек. вернуться на старт и по сигналу вновь пробежать 40 м с предельной скоростью, затем вновь вернуться за 10 сек. на старт и т. д.

*Условия.* Футболист должен повторить упражнение 10 раз. Время фиксируется, и по сумме 10 рывков выявляется порядковое место в команде.

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде проведения экзамена и зачетов.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

#### **Вопросы, выносимые на итоговую аттестацию, для оценки компетенций: ОК-8, ОПК-2, ПК-2**

##### **2 семестр (вопросы к экзамену)**

1. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
5. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в 18 и первой половине 19 века (немецкая, шведская, французская).
7. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
8. Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф.Лесгафта в ее создание.
9. Место, значение, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
10. Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
11. Правила подбора упражнений, методы их проведения и дозирование нагрузки на уроке по гимнастике в школе.
12. Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
13. План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
14. Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно- воспитательное значение.
15. Значение терминологии в гимнастике, определение понятий "термин" и "терминология". Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).



16. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
17. Правила и форма записи упражнений на снарядах, основные термины и их определения.
18. Этапы подготовки юных гимнастов: отбор и начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее мастерство, их характеристика.
19. Дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся на уроке по гимнастике в школе.
20. Методы педагогического контроля в гимнастике.
21. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
22. Требования к местам проведения занятий по гимнастике. Виды страховки и помощи, самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
23. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
24. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
25. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное назначение, показ, объяснение техники, опробование).
26. Разучивание упражнения ( уточнение представления об упражнении, устранение ошибок).
27. Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование техники изучаемого упражнения.
28. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект).
29. Определение понятия "техника гимнастических упражнений" и общие закономерности, лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
30. Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразличного и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики.
31. Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многозвенная система.
32. Техника вращательных движений (поворот, оборот и т.д.) в условиях опорного и безопорного положения тела.
33. Характеристика отталкивания, высота отталкивания, условия, в которых может осуществляться создание вращательного импульса вокруг поперечной оси тела. Приземление.
34. Техника маховых упражнений. Силы, действующие на тело гимнаста и учет их при обучении маховым упражнениям.
35. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Организация и методика проведения гимнастического праздника в условиях школы (разработка сценария, программа праздника, музыкальное сопровождение, костюмы).
36. Характеристика и классификация акробатических упражнений, место в школьной программе.
37. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

38. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
39. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
40. Строевые упражнения (характеристика, классификация, задачи). Различные способы передвижения.
41. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
42. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
43. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения.
44. Упражнения на брусьях (низкие, средние), их характеристика и классификация.
45. Упражнения на брусьях разной высоты, их характеристика и классификация.
46. Упражнения на перекладине (низкая, высокая), их характеристика, классификация и место в школьной программе.
47. Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация.
48. Упражнения в лазании (характеристика, классификация и место в школьной программе).
49. Упражнения на бревне, их характеристика и классификация.
50. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика).
51. Анализ техники и методика обучения обороту назад в упоре (перекладина).
52. Анализ техники и методика обучения кувырку назад.
53. Анализ техники и методика обучения подъему разгибом из упора на руках согнувшись (брусья).
54. Анализ техники и методика обучения обороту назад в упоре верхом на перекладине.
55. Анализ техники и методика обучения перевороту боком (акробатика).
56. Характеристика упражнений на гимнастических кольцах.
57. Характеристика упражнений на коне с ручками.
58. Анализ техники и методика обучения лазанию по канату в два и три приема.
59. Анализ техники и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках (брусья).
60. Анализ техники и методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь (брусья).
61. Анализ техники и методика обучения кувырку вперед.
62. Анализ техники и методика обучения подъему силой (кольца).
63. Анализ техники и методика обучения подъему разгибом на перекладине.
64. Анализ техники и методика обучения рондату.
65. Анализ техники и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
66. Анализ техники и методика обучения подъему переворотом на перекладине.
67. Методика развития силовых способностей.
68. Гибкость и методика ее развития средствами гимнастики.
69. Тренажеры, тренировочные устройства и нестандартное оборудование в гимнастике.

### **3 семестр**

#### ***Вопросы к зачету***

1. Цель и задачи обучения плаванию

2. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: наглядности; прочности; последовательности; научности доступности и т.д
3. Методы обучения: словесные, наглядные, практические
4. Средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде
5. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и
6. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию
7. Меры безопасности при проведении занятий плаванием
8. Плавание в общеобразовательной школе
9. Плавание в детско-юношеских спортивных школах(ДЮСШ)
10. Методика, приёмы и средства в организации обучения плаванию школьников -
11. Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности
12. Основные правила проведения занятий по плаванию
13. Основные средства обучения плаванию
14. Современные методики обучения плаванию школьников
15. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка
16. Особенности обучения плаванию взрослых
17. Критерии отбора в плавании.
18. Теоретические аспекты начального отбора и спортивная ориентация в плавании -
19. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании
20. Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии –

### 3 семестр

#### вопросы к зачету

- 1 Принципы спортивной тренировки.
- 2 Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
- 3 Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
- 4 Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты с разбега
- 5 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
- 6 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
- 7 Методика обучения технике эстафетного бега.
- 8 Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
- 9 Правила соревнований по прыжкам с места.
- 10 Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б).
- 11 Правила соревнований в барьерном беге.
- 12 Методика обучения технике метания диска с поворота.
- 13 Правила соревнований по метанию диска.
- 14 Методика обучения технике спортивной ходьбы.
- 15 Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
- 16 Правила соревнований по прыжкам в высоту.
- 17 Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
- 18 Правила соревнований в метании копья.
- 19 Правила соревнований в толкании ядра.
- 20 Методика обучения технике метания копья с разбега.
- 21 Методика обучения техники тройного прыжка с разбега.
- 22 Правила соревнований в тройном прыжке.
- 23 Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбери-флоп» и их отличия.

- 24 Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
- 25 Последовательность изучения легкоатлетических видов.
- 26 Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
- 27 Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты).
- 28 Характеристика фаз в метаниях.
- 29 Основы техники бега.
- 30 Основы техники прыжков.
- 31 Основы техники метаний.
- 32 Техника метания диска, толканию ядра.
- 33 Правила соревнований по метанию диска, толканию ядра
- 34 Техника прыжков в высоту с разбега.
- 35 Правила соревнований по прыжкам в высоту.
- 36 Техника прыжков в длину с разбега.
- 37 Правила соревнований по прыжкам в длину.
- 38 Техника прыжков в длину, тройным с места.
- 39 Правила соревнований по прыжкам с места.
- 40 Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
- 41 Техника метания копья.
- 42 Правила соревнований по метанию копья.
- 43 Методика обучения технике барьерного бега на 400 метров.
- 44 Заявки и их форма на участие в соревнованиях по легкой атлетике.
- 45 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
- 46 Судейство в легкой атлетике (на примере одного из видов спорта)
- 47 Система отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике
- 48 Педагогический контроль и коррекция на занятиях по легкой атлетике
- 49 Составление учебных планов и программ по легкой атлетике
- 50 Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

## 5 семестр

### вопросы к зачету

1. История развития, возникновение волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона.
2. Определение понятий «техника игры», «прием техники». Характеристика техники волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона.
3. Определение и характеристика классификации техники игры.
4. Классифицируйте предложенный прием техники игры (по выбору).
5. В чем состоит отличительная особенность техники волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона от техники других видов спорта?
6. Педагогическая характеристика игровой деятельности.
7. Охарактеризуйте основные задачи процесса обучения и особенности их проявления.
8. Расскажите об основных принципах обучения. В чем они выражаются?
9. Двигательные умения, навыки и суперумения в процессе обучения. Характерные признаки. Определение.
10. Особенности разучивания сложного действия (этап начального разучивания).
11. Как осуществляется контроль, за усвоением двигательных действий? (этап начального разучивания)
12. Дайте определение понятия «техническая подготовка». Опишите последовательность обучения приему игры.
13. Дайте характеристику играм, как комплексному средству физического воспитания.
14. Изменение правил игры и их влияние на технику и тактику волейбола.

15. Характеристика структуры процесса обучения в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.
16. Направленность и частные задачи этапа начального разучивания.
17. Определение понятия “техническая подготовка”. Последовательность обучения приемам игры.
18. Современные правила игры.
19. Волейбол в системе ФВ в России.
20. Инвентарь и оборудование в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.
21. Определение понятия «физическая подготовка»: задачи, средства и методы.
22. Цель, задачи и формы организаций врачебного контроля.
23. Врачебно-педагогические наблюдения, задачи, периодичность.
24. Оценка физического развития. Критерии оценки.
25. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой (доврачебной) помощи.
26. Самоконтроль занимающихся ФК и С. Определение. Основные задачи.
27. Состояние и отрицательные реакции организма при занятиях ФК и С.
28. Критерии оценки степени тренированности организма занимающихся волейболом.
29. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.
30. Санитарно-гигиенический контроль, за местами и условиями проведения занятий и спортивных мероприятий.
31. Каковы основные ошибки при выполнении технических приемов?
32. Особенности методики обучения техническим приемам игры в нападении.
33. Особенности методики обучения техническим приемам игры в защите.

#### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче экзамена.**

Экзамен – это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель экзамена – завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым экзамен содействует решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов.

При подготовке к экзамену студенту, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего профессионала.

При подготовке к экзамену студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, что позволяет лучше запомнить и усвоить изучаемый материал. Необходимо проработать все вопросы, представленные преподавателем для аттестации. Особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах). Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат. В дополнение студент должен использовать учебники, учебные пособия и иные материалы. Для подготовки к экзамену студенту следует использовать два и более учебника и (или) учебного пособия, а также словари, справочники и хрестоматии.

На экзамене преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

Отвечая на конкретный вопрос на экзамене, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На экзамене преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На экзамене преподаватель оценивает как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном экзамене для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

**Оценка «отлично» ставится, если:**

– ответы отличаются глубоким знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, используются термины и понятия профессионального языка;

– студент демонстрирует ярко выраженную субъектную позицию и свободно оперирует знанием основ теории и методики по легкой атлетике: раскрывает основы техники легкоатлетических упражнений; отлично разбирается в методике обучения технике легкоатлетических упражнений; знает основные правила организации и проведения соревнований по основным видам легкоатлетических упражнений

**Оценка «хорошо» ставится, если:**

– ответы отличаются знанием учебного материала, логическим его представлением, умением сформулировать свою позицию по проблемным вопросам, однако с допущением отдельных неточностей, не искажающих смысл научных концепций; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, однако слабо используются термины и понятия профессионального языка;

– студент демонстрирует владение знанием основ теории и методики по легкой атлетике: раскрывает с неточностями основы техники легкоатлетических упражнений; разбирается в методике обучения технике легкоатлетических упражнений; знает основные правила организации и проведения соревнований по основным видам легкоатлетических упражнений.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:**

– студент затрудняется в ответах, демонстрирует частичные знания по представленному материалу, допускает ошибки и неточности в интерпретации основных понятий и определений; не умеет логически выстроить материал и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам; наблюдается нарушение норм литературной речи, практически не используются термины и понятия профессионального языка;

– студент демонстрирует частичное владение знанием основ теории и методики по легкой атлетике; с грубыми неточностями раскрывает основы техники легкоатлетических упражнений; демонстрирует частичные знания в методике обучения технике легкоатлетических упражнений и правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:**

– ответы свидетельствуют о значительном незнании учебного материала, студент не может без помощи педагога найти в нем причинно-следственные связи, дает неверные,

содержащие фактические ошибки ответы на вопросы; наблюдается нарушение норм литературной речи, не используются термины и понятия профессионального языка;

– студент не имеет четкого представления об излагаемом материале; не раскрывает основы техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям; не владеет знанием об основных правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*  
В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23;    2 рейтинг – 23;    3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

Таблица 8. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе  
оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6 + 6 + 6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8 + 8 + 8
Итого:		70	23 + 23 + 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
готовностью поддерживать уровень физической	<b>Знать:</b>	- типовые оценочные

<p>подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физиологических и социально-психологических факторов на физическое развитие и воспитание личности;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и принципы подбора физической нагрузки, обеспечивающей полноценную деятельность.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять уровень физической подготовки;</li> <li>- формировать интерес и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- оценивать эффективность занятий физической культурой,</li> <li>- анализировать технику выполнения физических упражнений, формировать основы здорового образа жизни, интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой оздоровительных упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способами поддержания физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность;</li> <li>- методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре;</li> <li>- методами комплексного контроля состояния организма при нагрузках.</li> </ul>	<p>материалы для устного опроса,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые оценочные материалы к экзамену, зачету</li> </ul>
<p>способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- типы и виды занятий;</li> <li>- требования стандартов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые оценочные материалы к экзамену, зачету</li> </ul>



	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и проводить учебные занятия с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы, средства и способы совершенствования спортивного мастерства; методы диагностики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать методы и средства совершенствования спортивного мастерства; методы диагностики.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования спортивного мастерства; методиками диагностики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые оценочные материалы к экзамену, зачету</li> </ul>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. -

2013 г. <http://e.lanbook.com>

2. Железняк Ю.Д., Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5- е изд.) 2013 .

3. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2014.

4. Легкая атлетика: Основы знаний: Учебное пособие / Врублевский Е.П.. – М.: Спорт, 2016. – 241 с. – <http://www.knigafund.ru/books/206309>

4. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Под общ. ред. В.Н. Платонова. «Советский спорт». - 2013. <http://e.lanbook.com>

5. Спортивное плавание: путь к успеху . Книга 2. Под общ. ред. В.Н. Платонова «Советский спорт». -2013. <http://e.lanbook.com>

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .

2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. – М.: КноРус, 2013 .

4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - изд. 8-е. – М.: Феникс, 2012.

6. Муллер А.Б, Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: Учебник для бакалавров. Гриф УМО. – М.: Юрайт, 2013.

7. Руненко С. Д, Пузин С. Н., Ачкасов Е. Е Врачебный контроль в физической культуре: Гриф УМО по медицинскому образованию М.: Триада-Х, 2012.

8. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002.

9 Лившиц В.Я., Штильман М.М. Бадминтон для всех. - 2000.

10. Марков Д.М. Бадминтон - 2001.

11. Рыбаков Д.Л., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М., ФиС, 2000.

## **7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта». – Библиотека КБГУ.

2. Журнал «Физкультура и спорт». – Библиотека КБГУ.

3. Журнал «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». – Библиотека КБГУ.

## **7.4. Интернет-ресурсы**

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>

2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>

2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций  РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ)  Договор №095/04/0020  от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science»  (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <u>Thomas Reuters</u>  Сублицензионный договор  №2016-TR  от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»  (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии»  Контракт №20/ЭА  от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ»  Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза

	публикаций ученых КБГУ			
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс»  (г. Москва)  Договор № 67СЛ/09- 2017  от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks»  Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа»  (г. Саратов)  Лицензионный договор №2749/17  от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP- адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ  Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательно го и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ»  Договор № 101/НЭБ/1666  от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина»  (г. Санкт-Петербург)  Соглашение  от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки  (ауд. №214)
11.	ЭБС КБГУ  (электронный каталог фонда +)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ  Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

	полнотекстовая БД)			
--	-----------------------	--	--	--

## **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Учебная работа по дисциплине «Теория и технология обучения базовым видам спорта» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

*Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции*

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

*Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинарских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующее компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практически (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том

случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.
2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:
  - медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
  - выделить ключевые слова в тексте;
  - постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.
3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные



положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

#### *Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и технология обучения базовым видам спорта» проводится в форме зачета (3,5 семестр). Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Теория и технология обучения базовым видам спорта» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop EducationALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине \_\_\_\_\_  
по направлению \_\_\_\_\_  
подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на  
\_\_\_\_\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры протокол № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины «Теория и технология обучения базовым видам спорта» по направлению подготовки \_\_\_\_\_ на 20\_\_20\_\_ учебный год**

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

*Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры  
Теории и технологии физической культуры и спорта  
протокол N\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.*

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
личная подпись      расшифровка подписи      дата

**Критерии оценки качества освоения дисциплины**

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенции ОК-8, ОПК-2, ПК-2 освоены полностью.  Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенции ОК-8, ОПК-2, ПК-2 освоены частично.  Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенции ОК-8, ОПК-2, ПК-2 не освоены.  Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.

**Промежуточная аттестация**

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
Второй	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля,	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного

	<p>контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p> <p>Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос</p>	<p>на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй.</p> <p>Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса.</p> <p>Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p>	<p>контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй.</p> <p>Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.</p>	<p>контроля, на экзамене дал полный ответ на оба вопроса.</p>
--	---	---	---	---