



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**  
**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ А.В.Семиров

«21» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.О.21 Решение профессиональных задач (практикум)**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

Протокол №4 от «29» апреля 2020г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С.Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 8  
От «22» апреля 2020г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ М.В.Пружинина

**Иркутск 2020г.**

## **I. Цели и задачи дисциплины (модуля):**

**Целью дисциплины** является формирование готовности к использованию полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в педагогической деятельности, овладение студентами общекультурными, профессиональными и специально - профессиональными компетенциями, в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению.

### **Задачи дисциплины**

1. сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре средствами гимнастики, лыжного спорта, легкой атлетики, спортивного танца, дать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. сформировать умения реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (МОУ, ДОУ, ДЮСШ);
3. сформировать навыки речевой профессиональной культуры, основанные на знании и практическом использовании в профессиональной деятельности терминов и понятий физической культуры и спорта;
4. организовывать индивидуальную образовательную и совместную учебную деятельность обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
5. проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях различного типа; внеклассной и спортивной работы;
6. обеспечивать общую и прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами физической культуры и спорта; приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности, основанной на содержании дисциплины для достижения жизненных и профессиональных целей

## **II. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

2.1. Учебная дисциплина относится к обязательной части программы.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.12 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

Б1.О.14 Педагогика;

Б1.О.19 Естественнонаучная картина мира;

Б1.О.22 Содержательные особенности обучения в общем образовании;

Б1.О.21 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования).

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.О.24 Формирование результатов освоения образовательной программы

Б2.О.04(П) Практика по получению первичных профессиональных знаний и опыта профессиональной деятельности;

Б2.О.06(Н) Научно-исследовательская работа;

Б2.О.07(Пд) Преддипломная практика.

## **III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p><i>УК-1</i> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>ИДК<sub>УК1.1</sub></p> <p>Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач</p>	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное содержание и социальную значимость своей будущей профессии;</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать содержание, отстаивать социальную значимость своей будущей профессии;</li> </ul>
	<p>ИДК<sub>УК1.2</sub></p> <p>Применяет системный подход для решения поставленных задач</p>	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы системного подхода для решения поставленных задач;</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать практические способы системного подхода для решения поставленных задач;</li> <li>- использовать виды системного подхода для решения поставленных задач;</li> </ul> <p><b>владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими приемами формирования системного подхода.</li> </ul>
<p><i>ОПК-2</i> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ИДК<sub>опк 2.1</sub>: участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ</p>	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классифицировать образовательные системы и образовательные технологии.</li> </ul> <p><b>владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы</li> </ul>
	<p>ИДК<sub>опк 2.2</sub>: разрабатывает отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ</p>	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий.</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде.</li> </ul> <p><b>владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>средствами формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями</li> </ul>
	<p>ИДК<sub>опк 2.3</sub>: осуществляет выбор инструментария информационно-коммуникационных технологий</p>	<p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>пути достижения образовательных результатов в области ИКТ;</li> </ul> <p><b>умеет:</b> выбирать ИКТ для проектирования образовательных</p>

	при проектировании структуры и содержания основных и дополнительных образовательных программ	программ; <b>владеет:</b> приемами реализации ИКТ: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне и на уровне преподаваемого предмета.
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИДК <sub>ОПК 8.1</sub> : использует методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	<b>знает:</b> - понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю; <b>умеет:</b> - осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. <b>владеет:</b> - нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы
	ИДК <sub>ОПК 8.2</sub> : демонстрирует специальные научные знания, в том числе в предметной области	<b>знает:</b> - теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научно-исследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. <b>умеет:</b> - применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности <b>владеет:</b> - приемами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации
	ИДК <sub>ОПК8.3</sub> : владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области	<b>знает:</b> - методы научно-педагогического исследования; <b>умеет:</b> - использовать методы научно-педагогического исследования в своей предметной области; <b>владеет:</b> - организацией научно-исследовательской и проектной деятельности у обучающихся.
	ИДК <sub>ОПК 8.4</sub> : осуществляет педагогическую деятельность на основе знаний возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены	<b>знает:</b> - принципы и методы построения педагогической деятельности на основе знаний по анатомии, физиологии и гигиены. <b>умеет:</b> - организовывать и осуществлять педагогическую деятельность с учетом возрастной анатомии, физиологии, гигиены;

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц заоч.	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	А
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	84	8	10	4	12	6	10	12	8	14	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Лек)/	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Практические занятия (Пр)/(Элекр)	66	4	8	4	10	6	8	8	6	12	-
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Консультации (Конс)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	622	100	58	102	87	60	53	22	55	85	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль (КО)	48	-	4	-	9	4	9	4	9	9	-
<b>Контактная работа, всего (Конт.раб)*</b>	86	8	10	6	12	8	10	10	8	14	-
Общая трудоемкость часов	756	108	72	108	108	72	72	36	72	108	-
зачетные единицы	21	5		6		4		3		3	

*\* Объем контактной работы определяется учебным планом: часы на аудиторную работу + 10% от часов самостоятельной работы*

### 4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

#### 1-2 курс

#### Раздел 1.

**Темы:** Научно-теоретические основы гимнастики. Гимнастика как основа физкультурно-спортивной деятельности. Научные аспекты гимнастики в исследовательской деятельности педагога физической культуры. История гимнастики. История зарождения гимнастики, как основа подготовки защиты национальных территорий. История развития гимнастики древних народов. История развития гимнастики СССР. История развития гимнастики России. Классификация видов гимнастики. Образовательные виды. Спортивные виды. Оздоровительные виды. Адаптивные виды гимнастики.

## **Раздел 2.**

**Темы:** Гимнастическая терминология. Основы терминологии урока физической культуры: подача команд, техника выполнения упражнений. Алгоритм проведения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастических снарядах. Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО. Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях. Содержание структурных частей урока. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

## **Раздел 3.**

**Темы:** Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях. Оздоровительные виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Ритмическая гимнастика. Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика в дошкольных образовательных организациях. лечебная гимнастика. Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Начальное обучение базовым упражнениям. Совершенствование базовых элементов гимнастики усложнением техники выполнения и добавлением упражнений хореографии, акробатики.

## **Раздел 4.**

**Темы:** Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ в образовательных организациях. Судейская практика. Участие в соревновании по гимнастике как спортсмен. Участие в соревновании по гимнастике как судья, секретарь и др. виды судейской деятельности.

## **3 курс, 5 семестр**

### **Раздел 1.**

**Темы:** Выбор места для проведения занятий. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении. Техника и методика обучения способам торможений на лыжах.

## **3 курс, 6 семестр**

### **Раздел 2.**

**Темы:** История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Лыжная подготовка как средство развития физических качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Лыжная подготовка как дисциплина учебного плана. Виды и характеристика соревнований Особенности проведения занятий с различными категориями населения Организация соревнований по лыжным гонкам.

## **4 курс, 7 семестр**

### **Раздел 1.**

**Темы:** Обучение технике бега. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции.

### **Раздел 2.**

**Темы:** Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Возникновение и развития легкой атлетики. Основы техники беговых видов в легкой атлетике. Обучение технике спортивной ходьбы. Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Основы метаний в легкой атлетике. Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике толкания ядра.

## **5 курс, 9 семестр**

### **Раздел 1.**

**Темы:** Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты. Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям. Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесии. Основные танцевальные упражнения.

### **Раздел 2.**

**Темы:** Танцы, танцевальные связки и комбинации. Элементы народных и национальных танцев. Элементы балльных и современных танцев. Структура комплекса аквафитнеса. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения.

#### 4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Типы занятий в часах				СРС (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)	Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Контактная работа преподавателя с обучающимися			Лекции				
		Практ. занятия	Лаб. занятия						
<b>1 курс, 1 семестр</b>									
1	Научно-теоретические основы гимнастики.	0,5	-	-	10	Контрольная работа	ИДК <sub>УК1.1</sub> Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач	10,5	
2	История гимнастики.	0,5	-	-	10	доклад	УК-1.	10,5	
3	Классификация видов гимнастики.	0,5	-	-	10		УК-1	10,5	
4	Гимнастическая терминология.	0,5	-	-	10	Терминологический диктант	УК-1	10,5	
5	Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО.	0,5	1	-	10	конспект	УК-1	11,5	
6	Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях.	0,5	1	-	15	конспект	УК-1	16,5	

7	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	0,5	1	-	15	конспект	ИДК <sub>ук1.2</sub> Применяет системный подход для решения поставленных задач исходя из физических возможностей и функциональной готовности обучающихся	16,5
8	Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.	0,5	1	-	20	тест	ИДК <sub>опк 2.1</sub> : участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ	21,5
9	<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>100</b>			<b>108</b>

**1 курс, 2 семестр**

10	Оздоровительные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика. Корригирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	1	-	10	конспект	ИДК <sub>опк 2.1</sub> : участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ	12
11	Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.	1	1	-	10	конспект	ОПК-2.	12

12	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	-	2	-	10	конспект	ОПК-2.	12
13	Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ.	-	2	-	10	конспект	ОПК-8.	12
14	Судейская практика.	-	2	-	14			16
15	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>54</b>			<b>64</b>
16	<i>КО, контроль</i>	<b>8</b>						<b>8</b>
17	<b>Всего за 1 курс:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>154</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>180</b>
<b>2 курс, 3 семестр</b>								
18	Совершенствование проведения ОРУ в средней и старшей школе	-	0,5	-	18	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	18,5
19	Совершенствование гимнастических упражнений в равновесии	-	0,5	-	10	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	10,5
20	Совершенствование акробатических упражнений	-	1	-	10	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	11
21	Совершенствование упражнений в висах и упорах	-	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	16
22	Совершенствование упражнений в опорном прыжке	-	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	16
23	<b>Всего за семестр:</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>68</b>			<b>72</b>

**2 курс, 4 семестр**

24	Применение прикладных видов гимнастики	2	2	-	5	доклад	ОПК-8. ОПК-2.	9
25	Методика проведения нетрадиционных видов гимнастики	2	2	-	7	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	11
26	Обучение гимнастическим упражнениям художественной гимнастики	-	2	-	10	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	12
27	Силовые гимнастические упражнения для юношей	-	1	-	10	конспект	ОПК	11
28	Гимнастика в семье	-	1	-	10	тест	ОПК	11
29	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>42</b>			<b>54</b>
30	<i>Консультация, КО, контроль</i>	<b>18</b>						<b>18</b>
31	<b>Итого за семестр:</b>			<b>-</b>				<b>72</b>

**3 курс, 5 семестр**

32	Выбор места для проведения занятий. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.	0,5	-	-	5	Тестирование	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2	5,5
33	Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.	0,5	-	-	5	Терминологический диктант	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	5,5

34	Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	0,5	1	-	5	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-8,</b> ИДК ОПК 8.4: ИДКОПК 8.2:	6,5
35	Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	0,5	1	-	5	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	6,5
36	Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении.	-	1	-	5	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	6
37	Техника и методика обучения способам торможений на лыжах.	-	1	-	5	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	6
38	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	<b>30</b>	-	-	<b>36</b>
<b>3 курс, 6 семестр</b>								
39	История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	1	1	-	1	Реферативная работа	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2	3
40	Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы	1	2	-	2	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2:	5

	занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.						ИДК ОПК 2.3:	
41	Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	2	2	-	2	Презентация, тестирование	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 42	6
42	Лыжная подготовка как средство развития физических качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	1	1	-	1	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	3
43	Лыжная подготовка как дисциплина учебного плана. Виды и характеристика соревнований	1	-	-	1	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	2
44	Особенности проведения занятий с различными категориями населения Организация соревнований по лыжным гонкам.	2	2	-	1	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	5
45	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>			<b>18</b>
46	<b>Экзамен:</b> <i>(Консультация, КО, контроль)</i>	<b>18</b>	-	-	-	-	-	<b>18</b>
47	<b>Всего за 3 курс:</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	-	<b>38</b>	-	-	<b>72</b>
<b>4 курс, 7 семестр</b>								
48	Обучение технике бега	2	2	-	6	Тестирование	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2	<b>10</b>

49	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	2	2	-	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2	<b>10</b>
50	Обучение технике бега на длинные дистанции	-	2	-	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	<b>8</b>
51	Обучение технике спортивной ходьбы	-	2	-	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	<b>8</b>
52	<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>24</b>			<b>36</b>
<b>4 курс, 8 семестр</b>								
53	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания	1	-		4	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1:	<b>5</b>
54	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	-	-	-	4	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1:	<b>4</b>
55	Возникновение и развития легкой атлетики	1	-	-	4	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3:	<b>5</b>

							<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1:	
56	Основы техники беговых видов в легкой атлетике	-	-	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3::	<b>4</b>
57	Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике	-	2	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>6</b>
58	Обучение технике прыжка в длину с разбега	-	2	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	<b>6</b>
59	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	-	2	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДК ОПК 2.3:	<b>6</b>
60	Основы метаний в легкой атлетике	-		-	6	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	<b>6</b>
61	Обучение технике метания малого мяча	-	-	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>4</b>

62	Обучение технике толкания ядра	-	-	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	<b>4</b>
63	Обучение технике спортивной ходьбы	-	-	-	4	Контрольные упражнения для оценивания технических действий	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>4</b>
64	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	<b>46</b>			<b>54</b>
65	<i>Консультация, КО, контроль</i>	<b>18</b>						<b>18</b>
66	<b>Всего за семестр:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	-	<b>46</b>			<b>72</b>

**5 курс, 9 семестр**

67	Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты.	1	1	-	10	тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>12</b>
68	Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям.	1	1	-	10	тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>12</b>
69	Позиции рук и ног, хореографические прыжки,		1	-	10	Контрольные	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2:	<b>11</b>

	равновесия					упражнения	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	
70	Основные танцевальные упражнения.		1	-	10	Контрольные упражнения	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>11</b>
71	Танцы, танцевальные связки и комбинации		2	-	10	Контрольные упражнения	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>12</b>
72	Элементы народных и национальных танцев		2	-	10	Контрольные упражнения	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>12</b>
73	Элементы балльных и современных танцев		2	-	10	Контрольные упражнения	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	<b>12</b>
74	Структура комплекса аквафитнеса. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах		2	-	6	Контрольные упражнения	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1:	<b>8</b>

	аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения.						ИДКОПК 8.2:	
75	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	-	<b>76</b>			<b>90</b>
76	<i>Консультация, КО, контроль</i>	<b>18</b>						<b>18</b>
77	<b>Итого за семестр:</b>	20	12	-	76			<b>108</b>

#### 4.4. . Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

При изучении данной дисциплины организация СРС предусматривает единство трех взаимосвязанных форм: внеаудиторная самостоятельная работа; аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя, а также творческая, в том числе исследовательская работа.

Различают следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы студента: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы. Студенту предоставлено право выбора темы работы; выполнение эвристических заданий различного характера. Это - решение кейс-задач, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем; выполнение исследовательских работ и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в коллоквиумах и др.; проработка лекционного материала, работу с научно-исследовательской литературой при изучении разделов лекционного курса, вынесенных на самостоятельную проработку; подготовка к практическим занятиям; оформление отчетов по психологическим исследованиям; решение ситуационных задач, выданных на практических занятиях; подготовка и защита творческих работ и т.д.

Самостоятельная работа студента в аудиторное время весьма многообразна и может предусматривать: выполнение самостоятельных работ; выполнение контрольных работ; решение задач; работу со справочной и методической литературой; защиту выполненных работ; оперативный опрос; собеседование, коллоквиумы; деловые игры; доклады; тестирование и т.д.

Способы самостоятельной работы студентов по направлению **44.03.01 Педагогическое образование**, установлены данной рабочей программой дисциплины. Конкретные способы реализации самостоятельной работы выбираются студентом, а в необходимых случаях - по согласованию с преподавателем. Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм: самоконтроль и самооценка студента, а также контроль и оценка со стороны преподавателя.

### Самостоятельная работа 1-2 курс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Вид самостоятельной работы	Задание	
1.	Научно-теоретические	Работа с учебно-методической литературой и конспектом	<b>Учебное задание:</b> Прочитать основную литературу	Основная: [5]. Дополнительная: [Электронная

	основы гимнастики.	лекций	–разобраться с с образовательными, спортивными, оздоровительными видами гимнастики; <b>Форма отчетности:</b> доклад, реферат, презентация PowerPoint	библиотека издательства «Лань» - <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> Список авторских методических разработок
2.	История гимнастики.	Работа с учебно-методической литературой	<b>Учебное задание:</b> Подготовить доклад, презентацию на темы: – История возникновения гимнастики. – Развитие гимнастики как олимпийского вида спорта. Спортивные виды гимнастики <b>Форма отчетности:</b> доклад, реферат, презентация PowerPoint	Основная: [5]. Дополнительная: [Электронная библиотека издательства «Лань» - <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
3.	Классификация видов гимнастики.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Знать виды гимнастики <b>Форма отчетности:</b> Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока	Основная: [4,5]. Дополнительная: [12].
4.	Гимнастическая терминология.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Знать исходные положения, стойки; Алгоритм проведения ОРУ. <b>Форма отчетности:</b> Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока	Основная: [4,5]. Дополнительная: [9,12]. Список авторских методических разработок
5.	Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Знать технику выполнения: лазание по канату, передвижения по бревну, гимнастической скамейке, гимнастической лестнице <b>Форма отчетности:</b> Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока	Основная: [4,5,6]. Список авторских методических разработок
6.	Основы	Работа с учебно-методической	<b>Учебное задание:</b> прочитать учебник; различать	Основная: [4,5,6].

	техники гимнастических упражнений.	литературой и конспектом лекций	упражнения строевые, ОРУ, на гимнастических снарядах. Знать УУД при выполнении разных групп упражнений <b>Форма отчетности:</b> Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока	Дополнительная: [9,12]. Список авторских методических разработок
7.	Средства вводно-подготовительной части урока гимнастики	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Написать задачи вводно-подготовительной части урока гимнастики: образовательные, оздоровительные, воспитательные к конкретной теме урока <b>Форма отчетности:</b> Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока	Список авторских методических разработок
8.	Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях.	1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> <b>Форма отчетности:</b>	Список авторских методических разработок
	<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>1 курс, 2 семестр</b>				
9.	Оздоровительные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Подготовить фрагмент занятия, презентацию на темы: – Йога. – ЛФК.	Основная: [4]. Список авторских методических разработок

	Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дыхательные техники.</li> <li>– Гимнастика, формирующая осанку.</li> <li>– Гимнастика, формирующая стопы.</li> <li>– Упражнения заминки, при проведении урока с обучающимися ОВЗ.</li> </ul> <p><b>Форма отчетности:</b> фрагмент урока, доклад, презентация PowerPoint</p>	
10.	Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.	1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<p><b>Учебное задание:</b> Знать: Методику обучения акробатическим упражнениям: - кувырок вперед; - стойка на голове; - стойка на лопатках; - гимнастический мост; - стойка на руках; - переворот в сторону. Упражнения на гимнастическом бревне; Перекладине; Параллельных брусьях; опорном прыжке</p> <p><b>Форма отчетности:</b> - проведение фрагмента занятия + конспект урока</p>	Основная: [3,4].  список авторских методических разработок:
11.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	- Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<p><b>Учебное задание:</b> Знать: Методику организации вводно-подготовительной, основной, заключительной частей урока</p> <p><b>Форма отчетности:</b> - проведение фрагмента занятия + конспект урока</p>	Основная: [3,4].  Дополнительная: [8,9].Список авторских методических разработок

12.	Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ.	- Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> Знать: Методику организации Оздоровительного физкультурного занятия; пять структурных частей урока и их наполнение <b>Форма отчетности:</b> - проведение фрагмента занятия + конспект урока	Основная: [2,3,5].  Дополнительная: [7,8,12].Список авторских методических разработок
13.	Судейская практика.	- Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> <b>Знать</b> документы соревновательной деятельности; <b>Уметь:</b> заполнять протоколы на виде, сводный, оценивать выступления гимнастов, выводить окончательную оценку участника выполнения упражнения. <b>Форма отчетности:</b> -составить положение о соревновании; - составить отчет о соревновании;	Основная: [4].  Дополнительная: [9,12].

**Самостоятельная работа 3 курс (5-6 семестр)**

<b>№ нед.</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Задание</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>
1-2	История развития лыжного спорта в России. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> проанализировать развитие лыжного спорта в нашей стране и за рубежом в прошедшем олимпийском цикле, законспектировать в тетрадь материал, касающийся развития лыжного спорта в дореволюционной России, в период 1918-1945 гг. и в послевоенные годы. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
3	Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> определить место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, жизни современного человека. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, тестирование.	Основная: [2,4 3,5]. Дополнительная : [3,4,5].
4	Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	Работа с учебно-методической литературой, просмотр видеороликов	<b>Учебное задание:</b> проанализировать современное состояние видов спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноубординг) по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и последних олимпийских играх. <b>Форма отчетности:</b> доклад-презентация.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
5	Лыжная подготовка как средство развития физических	Работа с учебно-методической литературой и	<b>Учебное задание:</b> проанализировать все физические качества, средства и методы их развития на занятиях по лыжной подготовке.	Основная: [3,4,5]. Дополнительная

	качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	конспектом лекций	<b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, тестирование.	: [1,2,3,4,5].
2-12	Лыжный инвентарь и экипировка лыжника	Работа с учебно- методической литературой, просмотр видеороликов	<b>Учебное задание:</b> подготовить презентацию на тему: «Современная экипировка лыжника-гонщика», «Технология подготовки лыж». <b>Форма отчетности:</b> презентация, тестирование.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
8	Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий.	Работа с учебно- методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> разобрать основные понятия техники лыжного спорта, определить связь и взаимообусловленность движений: темп, ритм, длина цикла, скорость движения отдельных частей тела. <b>Форма отчетности:</b> составление глоссария, тестирование.	Основная: [2,3]. Дополнительная : [2,3,4,5].
9	Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	Работа с учебно- методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке	<b>Учебное задание :</b> записать в тетрадь основные ошибки при выполнении техники классических лыжных ходов и пути их устранения. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
10-20	Техника коньковых лыжных ходов	Работа с учебно- методической	<b>Учебное задание :</b> записать в тетрадь основные ошибки при выполнении техники коньковых лыжных ходов и пути их	Основная: [3]. Дополнительная

		литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке	устранения. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях.	: [3,4,5].
<b>10-20</b>	Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке	<b>Учебное задание :</b> Записать в тетрадь основные ошибки при выполнении всех способов подъёмов в гору на лыжах и пути их устранения. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
<b>10-20</b>	Техника торможений	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке	<b>Учебное задание:</b> записать в тетрадь основные ошибки при выполнении способов торможений на лыжах при спуске с горы и пути их устранения. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях.	Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5].
<b>20-30</b>	Особенности проведения занятий с различными категориями населения	Работа с учебно-методической литературой, составление планов-конспектов занятий	<b>Учебное задание:</b> проведение фрагментов практических занятий под руководством преподавателя (по предложенной модели), проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. <b>Форма отчетности:</b> планы-конспекты занятий, оценка проведенного занятия.	Основная: [1,2,3,4,5]. Дополнительная : [1,2,3,4,5,6].
<b>30-36</b>	Виды и характеристика соревнований	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> подготовить тезисный конспект, ответив на следующие вопросы: 1.Классификация соревнований. 2.Планирование соревнований. 3.Подготовка и организация соревнований. 4. Подготовка мест соревнований.	Основная: [1,3,4,5]. Дополнительная : [1,2,3,4,5,6].

			5. Проведение соревнований по лыжным гонкам. 6. Организация и проведение соревнований в школе. <b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект.	
--	--	--	--	--

**Самостоятельная работа 4 курс (7-8 семестр)**

Наименование разделов и тем	Методические указания
<b>Раздел 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания	Рекомендации по изучению темы: При выполнении учебного задания рекомендуется придерживаться предложенной последовательности: 1. Сформировать собственное понятие о роли и месте легкой атлетики в системе физического воспитания; 2. Определить сходства и различия легкоатлетических упражнений; 3. Выявить роль и значение легкоатлетических упражнений в подготовке спортсменов в других видах спорта.
Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	Рекомендации по изучению темы: при выполнении учебного задания придерживаться предложенной последовательности учебных заданий, постараться запомнить основные группы легкоатлетических упражнений. Вопросы для самоконтроля: 1. Классифицируйте виды легкой атлетики по характеру выполнения упражнений. 2. Дайте характеристику каждой группе легкоатлетических видов. 3. Расскажите о значении легкой атлетики в системе физического воспитания.
Тема 1.3. Возникновение и развития легкой атлетики	Рекомендации по изучению темы: при изучении данной темы рекомендуется изучить специальную литературу по истории легкой атлетики. Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите о развитии и эволюции легкой атлетики. 2. Расскажите о зарождении методики тренировки легкоатлетических видов в Древней Греции, Древнем Риме, Европы средних веков. 3. Расскажите о развитии отечественной системе тренировки в легкой атлетике..
<b>Раздел 2. Техника бега в легкой атлетике, спортивная ходьба</b>	
Тема 1.4. Основы техники беговых видов в легкой	В занятиях необходимо широкое использование средств обучения: - техники бега на короткие дистанции;

атлетике	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техники длинного спринта;</li> <li>- спортивной ходьбы;</li> <li>- бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>- бега на сверхдлинные дистанции;</li> <li>- эстафетного бега.</li> </ul>
Тема 1.5. Обучение технике бега	<p>Рекомендации по изучению темы: перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методике проведения учебного процесса общеобразовательной школы.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие.</li> <li>2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегуна на средние дистанции.</li> </ol>
Тема 1.6. Обучение технике спортивной ходьбы	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными скороходами.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «спортивная ходьба», назовите элементы ее составляющие.</li> <li>2. Назовите методы, средства обучения скорохода.</li> </ol>
Тема 1.7. Обучение технике бега на короткие дистанции	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемых при беге на 100 метров квалифицированными бегунами.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «техника короткого спринта»,</li> <li>2. Назовите элементы, входящие в содержание спринтерского бега.</li> <li>3. Назовите средства обучения бегу на короткие дистанции.</li> </ol>
Тема 1.8. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	<p>Рекомендации по изучению темы: Необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на средние дистанции.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «техника длинного спринта», назовите элементы ее составляющие.</li> </ol> <p>Назовите тактические варианты построения бега на средние дистанции.</p>
Тема 1.9. Обучение технике бега на длинные дистанции	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции.</p>

	<p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.</li> <li>2. Назовите тактические варианты построения бега на средние дистанции.</li> </ol>
<b>Раздел 3. Основы техники прыжковых легкоатлетических дисциплин и легкоатлетических метаний</b>	
Тема 1.10. Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике	<p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основам техники прыжков в высоту с разбега;</li> <li>- обучение технике прыжков в высоту с разбега;</li> <li>- тренировка в прыжках в высоту;</li> <li>- подготовка к соревнованиям и участие в них.</li> </ul>
Тема 1.11 Обучение технике прыжка в длину с разбега	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы), назовите элементы ее составляющие.</li> <li>2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения прыжкам в длину с разбега.</li> </ol>
Тема 1.12 Обучение технике прыжка в высоту с разбега	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами высоту.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», назовите элементы ее составляющие.</li> </ol> <p>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения прыгунов в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>
Тема 1.13. Основы метаний в легкой атлетике	<p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники толкания ядра;</li> <li>- подготовка к соревнованиям и участие в них;</li> <li>- обучение технике метания малого мяча;</li> <li>- подготовка к соревнованиям и участие в них.</li> </ul>
Тема 1.14. Обучение технике метания малого мяча	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми метателями копьа.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «метание малого мяча», назовите элементы ее составляющие.</li> </ol> <p>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения метанию малого мяча.</p>

Тема 1.15. Обучение технике толкания ядра	<p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми толкателями ядра.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятия «толкание ядра», назовите элементы ее составляющие.</li> <li>2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения толкателей ядра.</li> </ol>
---	---

### Самостоятельная работа 5 курс (9 семестр)

№ нед.	Раздел, тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература
<b>Раздел I. Основы теории спортивного танца</b>				
1-2	Тема 1. Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты.	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<p><b>Учебное задание:</b> Цели и задачи спортивного танца. Место Спортивного танца среди других наук о физическом воспитании и спорте.</p> <p>Спортивный танец как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта. Значение музыкального сопровождения. Понятие о содержании музыкальных произведений. Основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период. Совершенствование навыков в подаче команд для начала и остановки движения под музыку.</p>	Основная: [3]. Дополнительная: [3].
3-4	Тема 2. Принципы, методы, средства и этапы обучения	Работа с учебно-методической	<b>Учебное задание:</b> Дидактически принципы спортивного танца. Основные средства спортивного	Основная: [2,4 3]. Дополнительная:

	танцевальным упражнениям.	литературой и конспектом лекций	танца Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Практические методы: целостный, расчленено-конструктивный, игровой метод.	[3].
<b>Раздел 2. Методика обучения элементам хореографии и основных танцевальных упражнений</b>				
<b>5-7</b>	Тема 1. Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесия	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: Позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений, совершенствования координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия.	Основная: [3]. Дополнительная: [3].
<b>8-10</b>	Тема 2. Основные танцевальные упражнения.	Работа с учебно-методической литературой, просмотр видеороликов	<b>Учебное задание:</b> Соединение изученных шагов в танцевальные связки и комбинации. <u>Хореографические упражнения.</u>	Основная: [3]. Дополнительная: [3].
<b>11-12</b>	Тема 3. Танцы, танцевальные связки и комбинации	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций	<b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа. переменный, шаг польки. вальсовый шаг (вперёд, назад, в сторону, с поворотом кругом). Элементы современного танца (сочетание танцевальных шагов в различные комбинации). <u>Упражнения ритмической гимнастики.</u>	Основная: [2,3]. Дополнительная: [2,3].
<b>Раздел 3. Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев</b>				

13-14	Тема 1. Элементы народных и национальных танцев	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:  Ознакомление и овладение элементами народных и национальных танцев: русского, украинского, молдавского, белорусского, чувашского.</p> <p><b>Форма отчетности:</b> тезисный конспект, тестирование.</p>	Основная: [1,2,3]. Дополнительная: [1,2,3].
15-16	Тема 2. Элементы бальных и современных танцев	Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия	<p><b>Учебное задание:</b> закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:  Ознакомление и овладение элементами танго, вальс, мазурка, танцевальными упражнениями в стиле диско.  действий и правила их исправления.</p> <p><b>Форма отчетности:</b> план-график дополнительных занятий, самоанализ ошибок в технических действиях.</p>	Основная: [1,2,3]. Дополнительная: [1,2,3].

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (не предусмотрено)

---

### V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

#### а) перечень литературы

1. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .- ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.
2. Лыжный спорт [Текст] : учеб. пособие / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с. : ил. - (Высшее образование). Имеются экземпляры в отделах: всего 19
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Сов.спорт, 2010. - 340 с.
4. Полякова, Лариса Октябревна Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. О. Полякова. - ЭВК. - Иркутск : Аспринт, 2016 - . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. Ч. 1. - 2016.
5. Раменская, Тамара Ивановна. Лыжный спорт: учебное пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 10
6. Русаков А.А. Теория и методика преподавания легкой атлетики (курс лекций) : Учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 103 с.
7. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с. – ISBN 5-85009-888-7. – 29 экз.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник / ред. Г. А. Сергеев. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 169 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). Имеются экземпляры в отделах: всего 9
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]:учебник / ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. - М.: Академия, 2012. - 283 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8027-7. 10экз.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с.
11. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие / К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с. – ISBN 5-85009-935-2. – 10 экз.

#### б) список авторских методических разработок

1. Кузекевич В.Р. Практикум по дисциплине «Теория и методика преподавания командно-игровых видов спорта и подвижных игр» : учебно-методическое пособие (Часть II: Эстафеты) /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016.– 180 с.

2. Лыжный спорт (Лекционный курс) [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. В. Кулешова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2010. - 128 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 12
3. Русаков А.А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования : учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск -ООО «Издательство «Аспринг», 2016. – 110 с.
4. Русаков А.А. Общие вопросы теории и методики дисциплины «Легкая атлетика». Учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. - 151 с.
5. Слонимская, Л. И. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.
6. Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст] : учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
7. Слонимская, Л. И.. Физическая культура: гимнастика, оздоровительные виды гимнастики [Текст]: учеб. пособие / Л. И. Слонимская, Н. К. Приходько; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2008. - 128 с. –ISBN 978-5-85827-401-8. -20 экз.

#### **в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Система федеральных образовательных порталов

[http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal\\_page.htm](http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm)

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

Портал поддержки ЕГЭ <http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp>

Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>

Учеба: обр.портал – <http://www.uceba.com/index.htm>

ИКТ в образовании <http://ict.edu.ru/lib/>

Исследователь.ру <http://www.researcher.ru/>

Вестник образования <http://www.vestnik.edu.ru/>

Сайт Учительской газеты <http://www.ug.ru/>

Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/>

Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>

Педагогический энциклопедический словарь <http://dictionary.fio.ru/>

Онлайновые словари портала Грамота.ру [http://slovari.gramota.ru/portal\\_sl.html](http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html)

ГНПБ им. Ушинского <http://gnpbu.ru>

РГБ <http://www.rsl.ru>

РНБ <http://www.nlr.ru>

ПОУНБ <http://www.pskovlib.ru>

Российские библиотечные ресурсы: [http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries\\_r.html](http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html)

<http://www.maindir.gov.ru/Lib/>

Библиотека Администрации Президента Российской Федерации

<http://www.libfl.ru/>

Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино

[http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin\\_r.html](http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html)

Государственная публичная историческая библиотека России

<http://info.spsl.nsc.ru/>

ЭБС [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

<https://biblio-online.ru/>

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях: - учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPCLM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E. Раздел программы лыжная подготовка оснащен: лыжи беговые STS MIX Wax(длина 180 см, 185 см, 190 см, 200см), Лыжные ботинки SPRINE LOSS ,(разм. 36-48), Лыжные палки SPRINE 135 см Лыжные автоматические крепления NNN SHAMOV 05 auto, палки лыжные прогулочные B217 дюралюминий 135-150 см.

Технические средства обучения:

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;

- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

#### 6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Windows 10 pro;

Adobe acrobat reader DC;

Audacity;

Far;

Firefox;

Google Chrome;

Kaspersky AV;

MS Office 2007;

Peazip

### VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии\*), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

### VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные средства, используемые в процессе изучения дисциплины (**текущий контроль**): тест, устный и письменный опрос, тематический глоссарий, аннотационно-реферативное сообщение по выбранному источнику, доклад, эссе, презентация, конспект мероприятия, результаты исследовательской работы.

#### 1-2 курс

#### Оценочные средства «входной контроль»

Выполнение тестовых заданий на практическом занятии

Учебное задание:

1. Прочитать указанную литературу.

2. Закрепить знания о физических качествах по алгоритму: определение физического качества, средства воспитания (развития, формирования), контроль уровня сформированности качества.

3. Выполнить следующие тесты:

#### 1. Тест «Сгибание туловища с поворотом»

Воспитание силовых способностей мышц спины и брюшного пресса (формирование осанки).

#### 2. Тест «Многоскоки через скамейку»

Воспитание двигательных-координационных способностей, силовых способностей мышц

ног.

И.п. стойка продольно, скамейка справа от участника, прыжки с продвижением вперед через скамейку. Толчком двух с поворотом на  $180^{\circ}$ , поочередно через правое, левое плечо – 10 раз.

**3.а. Тест «Силовое комплексное упражнение на перекладине»** (юноши). Воспитание силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса (формирование осанки).

1. подтягивание (хват сверху, подбородок над грифом) – 5 раз,
2. поднимание ног до касания грифа – 5 раз,
3. подъем переворотом – 5 раза.

**3.б. Тест «Силовое комплексное упражнение на гимнастической скамейке»** (девушки)

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 5 раз.
2. сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади – 5 раз,
3. и.п. – лежа на спине, ноги врозь согнуть, стопы на полу, руки вверх переход в сед, руки вверх;
4. и.п. – 10 раз

**4.Тест « Комбинированное упражнение с набивным мячом** (девушки -1 кг, юноши - 3 кг). Воспитание двигательно-координационных способностей.

1. И. П. – широкая стойка ноги врозь, набивной мяч в правой руке.
2. Передача набивного мяча вокруг туловища по 3 раза вправо и влево.
3. Передача набивного мяча под бедром, сгибая правую (левую) ногу вперед - по 3 раза.
4. И.п. - стойка согнувшись вперед, ноги врозь - передача мяча вокруг голени по «восьмерке» - 3 «восьмерки».

**5. Тест «Прыжки со скакалкой»**

Воспитание скоростно-силовых, координационных способностей и силовой выносливости.

1. Прыжки на двух с продвижением вперед, с опусканием туловища в полный присед на четыре счета - (4 прыжка); с продвижением спиной вперед на четыре счета - (4 прыжка) из приседа с выпрямлением туловища.
2. Прыжки на двух ногах с поворотом на  $45^{\circ}$  направо с продвижением в одноименную сторону (вправо) - 8 раз, с выполнением полного поворота на  $360^{\circ}$ .
3. Прыжки на двух ногах с поворотом на  $45^{\circ}$  влево с продвижением в одноименную сторону (влево) - 8 раз, с выполнением полного поворота на  $360^{\circ}$ .

Все 24 прыжка выполнить слитно, без пауз отдыха.

**6. Тест «Челночный бег с преодолением препятствий 30 м»** (5 х 6). Воспитание скоростных и координационных способностей.

Дистанция 5 метров, которую необходимо преодолеть 6 раз с перекладыванием предметов с линии старта на линию финиша. На расстоянии 2,5 м ставиться высокая скамейка. Участник выполняет челночный бег с перепрыгиванием через скамейку.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дать определение гибкости.
2. Средства воспитания силовых способностей.
3. Назвать контрольные упражнения для определения уровня общей выносливости.
4. Характеристика скоростных качеств.

**Форма контроля:** выполнение указанных упражнений ОФП методом круговой тренировки учитывая:

- скорость выполнения упражнений в (сек);

- технику выполнения -1 балл за каждое тестовое задание с учетом шкалы ошибок:
- 1-руки, ноги согнуты - 0,3 б.
  - 2.отсутствует положение правильной осанки – 0,3 б.
  - 3.отсутствует техника отталкивания – 0,3 б.
  - 4.не выполнение задания (за каждый элемент) – 0,1 б.

### Тесты по дисциплине

#### **ИДК ПК 1.1**

**В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)**

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

#### **ИДК ПК 1.1**

**2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами аэробики и фитнеса разработали: (выберите один верный ответ)**

- 1) американцы,
- 2) Древние греки,
- 3) Древние римляне, +
- 4) казаки.

#### **ИДК ПК 1.1**

**3. В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным основу двигательных способностей составляют: (выберите верный ответ)**

- 1) двигательные автоматизмы,
- 2) сила, быстрота, выносливость,
- 3) гибкость и координация,
- 4) физические качества и двигательные умения+

## **ИДК ПК 1.2.**

**4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ во время выполнения упражнения «мост» задействованы мышцы: (выберите верный ответ)**

- 1) трапециевидные мышцы,
- 2) трехглавые мышцы рук,
- 3) дельтовидные мышцы,
- 4) грудные мышцы. +

## **ИДК ПК 1.1**

**5. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по силовому фитнесу упражнение «пулувер» развивает мышцы: (выберите верный ответ)**

- 1) грудные, +
- 2) дельтовидные,
- 3) широчайшие,
- 4) трапециевидные.

## **ИДК ПК 1.1**

**6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ о аэробике и фитнесу под силой как физическим качеством понимается: (выберите верный ответ)**

- 1) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление,
- 2) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему,
- 3) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью,
- 4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений+.

## **ИДК ПК 1.1**

**7. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ в «троеборье» по пауэрлифтингу входят упражнения:**

**(выберите верный ответ)**

- 1) приседания со штангой+
- 2) рывок штанги
- 3) становая «тяга» штанги+
- 4) толчок штанги

**ИДК ПК 1.1**

**8. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным для увеличения мышечной массы рекомендуется: (выберите верный ответ)**

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц, +
- 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
- 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**ИДК ПК 1.1**

**9. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется: (выберите один верный ответ)**

- 1) армреслинг,
- 2) боди-билдингом,
- 3) атлетической гимнастикой, +
- 4) пауэрлифтингом.

**ИДК ПК 1.1**

**10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1968 г, +

- 2) 1978,
- 3) 1958,
- 4) 1986.

**ИДК ПК 1.1**

**11. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что максимальные силовые способности проявляются при ..... режиме работы мышц: (выберите верный ответ)**

- 1) при уступающем, +
- 2) при удерживающем,
- 3) при преодолевающим,
- 4) при статическом.

**ИДК ПК 1.1**

**12. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что мышцы разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны: (выберите верный ответ)**

- 1) длинные спинные мышцы, +
- 2) наружные косые мышцы живота,
- 3) прямые мышцы живота,
- 4) поясничные мышцы спины.

**ИДК ПК 1.1**

**13. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по аэробике и фитнесу назовите учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма: (выберите верный ответ)**

- 1) гантели,
- 2) штанга,
- 3) тренажеры, +
- 4) гири.

**ИДК ПК 1.1**

**14. Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы**

**организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма: (выберите верный ответ)**

- 1) тренировка, +
- 2) физическое воспитание,
- 3) урок физической культуры,
- 4) соревнования.

#### **ИДК ПК 1.1**

**15. При проектировании и реализации программ по по аэробике и фитнесу следует учитывать, что отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность: (выберите верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени, +
- 4) первой степени.

#### **ИДК ПК 1.1**

**16. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует учитывать, что бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения заданных движений, нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка - это перетренированность: (выберите верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени, +
- 3) второй степени,
- 4) первой степени.

#### **ИДК ПК 1.2**

**17. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует**

**правильно отбирать упражнения на развитие нижней грудной мышцы это:**

**(выберите верный ответ)**

- 1) отжимание на брусьях +
- 2) сгибание туловища в тренажере
- 3) сведение рук в тренажере
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

**ИДК ПК 1.2**

**18. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие внутренней грудной мышцы это:**

**(выберите верный ответ)**

- 1) тяга штанги лежа» PULL-OVER»
- 2) жим гантелей стоя
- 3) жим штанги узким хватом
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

**ИДК ПК 1.2**

**19. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие латеральной мышцы спины это:**

**(выберите верный ответ)**

- 1) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом +
- 2) подтягивание на перекладине хватом снизу
- 3) разгибания туловища в тренажере
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

**ИДК ПК 1.1**

**20. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие широчайшей мышцы спины это:**

**(выберите верный ответ)**

- 1) шраги со штангой
- 2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- 3) шраги с гантелями+
- 4) разгибания туловища в тренажере

**ИДК ПК 1.2**

**21. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса голени это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разгибание голени сидя
- 2) подъем на носки стоя +
- 3) жим стопами в тренажере+
- 4) приседания с гантелями

**ИДК ПК 1.2**

**22. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие ягодичной мышцы это: (выберите все верные ответы)**

- 1) выпады со штангой на плечах +
- 2) выпады с гантелями +
- 3) разведение ног в тренажере
- 4) сгибание одной ноги стоя

**ИДК ПК 1.2**

**25. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разведение рук с гантелями в наклоне +
- 2) жим штанги сидя из-за головы +
- 3) разгибание руки с гантелью из-за головы
- 4) подъем гантелей вперед попеременно

**ИДК ПК 1.2**

**26. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса плеча это: (выберите все верные ответы)**

- 1) попеременные сгибания рук с гантелями+
- 2) сгибания рук с грифом штанги +
- 3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
- 4) разгибание запястий со штангой хватом сверху

## **ИДК ПК 1.2**

**27. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие прямой мышцы живот это: (выберите один верный ответ)**

- 1) подъемы туловища с поворотом
- 2) подъем коленей в висе +
- 3) сворачивание туловища на полу
- 4) подъем коленей в висе

## **ИДК ПК 1.2**

**28. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц живота это: (выберите один верный ответ)**

- 1) боковые подъемы туловища на римском стуле +
- 2) подъем коленей в висе
- 3) подъем коленей в упоре
- 4) подъем коленей в висе

## **ИДК ПК 1.1**

**29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту участие в соревнованиях по силовому фитнесу разрешается с: (выберите один верный ответ)**

- 1) 14 лет; +
- 2) 16 лет;
- 3) 18 лет;
- 4) 20 лет

## **ИДК ПК 1.1**

**30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что отведенное для выхода спортсмена в фитнесе после объявления его фамилии судьей - информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;

4) 2-ух минут+

### **ИДК ПК 1.2**

**31. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц. Какие упражнения не используются для развития грудных мышц? (выберите один верный ответ)**

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

### **ИДК ПК 1.1**

**34. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге: (выберите один верный ответ)**

- 1) да
- 2) нет+
- 3) можно только плечами
- 4) можно плечами и головой

### **ИДК ПК 1.1**

**35. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что не запрещается правилами в гиревом спорте для участника: (выберите один верный ответ)**

- 1) разговаривать
- 2) бросать гири на помост
- 3) пользоваться магниезией+
- 4) пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири

### **ИДК ПК 1.1**

**36. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что упражнение рывок выполняется: (выберите один верный ответ)**

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях+
- 3) полный сед

4) сидя

#### **ИДК ПК 1.1**

**37. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? ((выберите один верный ответ)**

1) замах гири между ног назад

2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+

3) за счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения мертвой точки

**4) резкое поднятие гири с помоста**

#### **ИДК ПК 1.1**

**38. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время отдыха спортсменов в фитнесе перед повторным выходом не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

1) 1,5 минуты;

2) 2,5 минуты;

3) 3 минуты; +

4) 5 минут

#### **ИДК ПК 1.1**

**39. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку инвентаря: (выберите один верный ответ)**

1) 1 минута+

2) 3 минуты

3) 2 минуты

4) 5 минут

#### **ИДК ПК 1.1**

**40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в фитнесе спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)**

1) официального представителя своей команды+

2) тренера

3) главного секретаря

4) рефери

**ИДК ПК 1.1**

**41. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в ФАР (Федерация армрестлинга России) принят следующий возраст для взрослой группы участников: (выберите один верный ответ)**

1) от 16 лет

2) от 21 года

3) от 25 лет

4) от 18 лет+

**ИДК ПК 1.1**

**42. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту гири используются в соревнованиях следующего веса: (выберите один верный ответ)**

1) 24, 32, 64

2) 12, 16, 24

3) 16, 24, 32+

4) 16, 32, 64

**ИДК ПК 1.1**

**43. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в гиревом спорте нет дисциплины: (выберите один верный ответ)**

1) двоеборье

2) многоборье

3) жонглирование одной гири+

4) длинный цикл

**ИДК ПК 1.1**

**44. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что упражнение толчок выполняется в два приема. Какие? (выберите один верный ответ)**

- 1) гири поднимают на грудь, выталкивают вверх на прямые руки+
- 2) поднятие гири на грудь, выталкивание гири вперед
- 3) поднятие сразу вверх
- 4) поднятие гири на грудь

#### **ИДК ПК 1.1**

**45. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте НЕ входит: (выберите один верный ответ)**

- 1) замах
- 2) подсед+
- 3) подрыв
- 4) рывок

#### **ИДК ПК 1.1**

**46. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? (выберите один верный ответ)**

- 1) замах гири между ног назад
- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+
- 3) за счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

#### **ИДК ПК 1.1**

**47. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что во время выполнения толчка разрешается: (выберите один верный ответ)**

- 1) опускать гири на грудь+
- 2) менять положение рук и гирь в момент выталкивания
- 3) попеременно толкать гири от груди
- 4) доталкивать или дожимать гири

#### **ИДК ПК 1.2**

**48. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один**

**верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК 1.2**

**49. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по аэробике и фитнесу: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК 1.2**

**50. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по аэробике и фитнесу: «Силу разгибателей ног определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди) +

### **3 курс (5-6 семестр)**

**Тематика глоссариев. Составление глоссария базовых понятий теории и методики лыжного спорта**

Студентам предлагается примерный список базовых понятий. Необходимо самостоятельно найти формулировки данных понятий, зафиксировать их в лекционной тетради и заучить их к зачету.

*Пример выполненного задания.*

**Лыжная подготовка** – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях.

**Лыжный спорт** – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Главная задача достижение физического совершенства и наиболее высоких

спортивных результатов, что является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

**Лыжные гонки** – это соревнование в передвижении на равнинных (беговых, гоночных) лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных условиях, как правило, по пересеченной местности. Результат оценивают временем прохождения дистанции.

**Техника передвижения на лыжах -**

**Посадка лыжника –**

### **Задание по разработке и презентации проекта**

Выполните одну из предложенных или самостоятельно разработанных тем проекта:

**Проект по одной из тем:**

- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – лыжные гонки.
- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – биатлон.
- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – горные лыжи.
- Современное состояние лыжного спорта.

### **Образец тестовых заданий «Лыжный спорт»**

**ИДК** опк 8.2

**1. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите, в каком году был организован первый в России лыжный спортивный клуб: (выберите один верный ответ)**

1. Санкт- Петербурге, 1897г.- «Полярная звезда»;
2. Москве, 1895г.- Московский клуб лыжников (МКЛ);+
3. Екатеринбурге, 1887г.- «Уктус».

**ИДК** опк 8.2

**2. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите, когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам: (выберите один верный ответ)**

1. 1910г.;+
2. 1890г.;
3. 1917г.

**ИДК** опк 8.2

**3. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний раскройте программу соревнований по биатлону среди мужчин на XIX ЗОИ, 2002 г. – первых Играх XXI столетия: (выберите один верный ответ)**

1. 7,5 км, 10 км- гонка преследования, 15 км, эстафета 4x10 км;
2. 10 км, 12,5 км- гонка преследования, 20 км, эстафета 4x7,5 км;+
3. 15 км, 20 км и эстафета 3x7,5 км.

**ИДК** опк 8.2

**4. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам: (выберите один верный ответ)**

1. Галина Кулакова;
2. Раиса Сметанина;
3. Любовь Баранова (Козырева).+

**ИДК опк 2.1:**

**5. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите приемлемую длину лыж для классического стиля передвижения: (выберите один верный ответ)**

1. рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;+
2. рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
3. рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.

**ИДК опк 2.1:**

**6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите, на сколько групп подразделяются лыжные ходы: (выберите один верный ответ)**

1. две;+
2. пять;
3. четыре.

**ИДК опк 5.1**

**7. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся раскройте фактор, обеспечивающий повышение выносливости и, следовательно, общего уровня физического здоровья при передвижении на лыжах: (выберите один верный ответ)**

1. высокая скорость движения в условиях низкой температуры воздуха;
2. продолжительная работа с участием всех крупных мышц человека, т.е. длительное глобальное мышечное напряжение, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;+
3. преодоление подъемов различной крутизны с максимальным усилием.

**ИДК опк 5.1**

**8. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся выделите основную техническую ошибку в работе ног при обучении новичков попеременному двухшажному классическому ходу: (выберите один верный ответ)**

1. чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;
2. двухопорное скольжение;+
3. незавершенный толчок ног.

**ИДК опк 5.2**

**9. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите, какая типичная ошибка в работе ног возникает при овладении одновременными классическими ходами: (выберите один верный ответ)**

1. стремление к оптимальной длине шага в одношажном и двухшажном ходах;
2. приседание или (другая крайность) выпрямление ног при отталкивании руками;+
3. приподнимание на носках для более эффективного отталкивания руками в бесшажном ходе.

#### **ИДК опк 5.2**

**10. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования составьте перечень способов передвижения на лыжах, которые относят к группе простых упражнений: (выберите один верный ответ)**

1. стойки спусков, подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», повороты на месте;+
2. коньковые и классические лыжные ходы;
3. способы поворотов в движении и торможений.

#### **ИДК опк 2.1**

**11. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту объясните основное назначение «правильной колодки» (ее достаточной длины) для классических ходов: (выберите один верный ответ)**

1. обеспечение сцепления лыжи при отталкивании и при скольжении;
2. определение зоны смазки лыж держащей мазью, обеспечение сцепления лыж при отталкивании и их бесконтактности в районе колодки при скольжении на двух лыжах;+
3. обеспечение бесконтактного в районе колодки скольжения при отталкивании ног.

#### **ИДК опк 8.2**

**12. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите дисциплину по лыжным гонкам, впервые включённую в программу XIX ЗОИ- первых игр III тысячелетия: (выберите один верный ответ)**

1. гонка преследования;
2. лыжный спринт;+
3. гонка на 5 км.

#### **ИДК опк 8.2**

**13. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия е: (выберите один верный ответ)**

1. Россия, Австрия, Франция;
2. Россия, Германия, Норвегия;+
3. Россия, Финляндия, Италия.

#### **ИДК опк 2.1**

**14. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка: (выберите один верный ответ)**

1. многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;+
2. формирование общего представления об изучаемом движении;
3. выполнение целостного упражнения в усложнённых условиях мест занятий.

**ИДК опк 2.1**

**15. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту охарактеризуйте основную техническую ошибку в работе рук при обучении новичков попеременному двухшажному классическому ходу (выберите один верный ответ)**

1. излишнее поднятие руки вверх после окончания толчка;
2. широкая постановка палок - далеко от лыжни;
3. незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом суставе, с окончанием толчка у бедра.+

**ИДК опк 2.2**

**16. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите основу техники лыжных ходов: (выберите все верные ответ)**

1. скользящий шаг;+
2. наклон туловища;
3. отталкивание руками.

**ИДК опк 8.1**

**17. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите упражнение, выполняемое по указанию: «нарисуй лыжами на снегу веер»: (выберите все верные ответы)**

1. поворот «плугом»;
2. поворот на месте переступанием вокруг пяток;+
3. одновременный коньковый ход.

**ИДК опк 5.2**

**18. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите, в какой последовательности чаще всего овладевают поворотами в движении: (выберите один правильный ответ)**

1. на параллельных лыжах - упором - переступанием - «плугом»;
2. переступанием – упором - «плугом» - на параллельных лыжах;+
3. упором - переступанием - «плугом» - на параллельных лыжах.

**ИДК опк 2.**

**19. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите базовое физическое качество человека, определяющее его физическое здоровье: (выберите один правильный ответ)**

1. сила;
2. быстрота;
3. выносливость;+
4. ловкость;
5. гибкость.

**4 курс (7-8 семестр)**

**Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля  
Легкая атлетика в системе спортивной классификации**

1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.)
4. Педагогическая характеристика легкоатлетических упражнений.
5. Методика решения педагогических задач.

#### **Организация и методика проведения легкоатлетических упражнений для детей младшего школьного возраста**

1. Возрастные особенности детей.
2. Легкоатлетические упражнения для детей младшего школьного возраста.
3. Подвижные игры и эстафеты на основе легкоатлетических упражнений для детей младшего школьного возраста.
4. Методика проведения подвижных игр на основе легкой атлетики с учетом возрастных особенностей.

#### **Организация и методика проведения легкоатлетических упражнений для подростков**

1. Возрастные особенности детей.
2. Легкоатлетические упражнения для подростков.
3. Содержание легкоатлетических упражнений для подростков школьного возраста.
4. Методика легкоатлетических упражнений игр с учетом возрастных особенностей.

#### **Легкая атлетика для юношей и девушек**

1. Возрастные особенности юношей и девушек.
2. Легкая атлетика для юношей и девушек.
3. Содержание легкоатлетических упражнений для старшеклассников.
4. Методика проведения легкоатлетических упражнений с учетом возрастных особенностей.

#### **Легкая атлетика во внеклассной работе**

1. Легкоатлетические упражнения на переменах.
2. Легкоатлетические упражнения в группах продленного дня.
3. Легкоатлетические упражнения на школьных праздниках.
4. Легкоатлетические упражнения по месту жительства.
5. Легкоатлетические упражнения в оздоровительном лагере.

#### **Легкая атлетика в занятиях спортом**

1. Легкая атлетика в спортивных секциях.
2. Соревнования по отдельным видам легкой атлетики.
3. Правила соревнований по легкой атлетике.
5. Обязанности и функции судей.

#### **Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой**

1. Гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
2. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.
3. Оказание первой помощи.
4. Оборудование мест занятий легкой атлетикой.
5. Инвентарь и уход за ним.

### **Образец тестовых заданий по «Легкой атлетике»**

#### **ИДК опк 8.2**

**1. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите в каком году состоялась I Всероссийская Олимпиада: (выберите один верный ответ)**

1. 1906 г;
2. 1913 г; +

3. 1928 г;
4. 1937 г;
5. 1947 г;

**ИДК** опк 8.2

**2. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите, в каком году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики: (выберите один верный ответ)**

1. 1906 г;
2. 1911 г; +
3. 1926 г;
4. 1937 г;
5. 1948 г;

**ИДК** опк 8.2

**3. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите, в каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие на Олимпиаде, которая состоялась в: (выберите один верный ответ)**

1. 1936 г;
2. 1940 г;
3. 1948 г;
4. 1952 г; +
5. 1956 г;

**ИДК** опк 8.2

**4. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите, в каком году впервые золотую медаль советские легкоатлеты завоевали на Олимпиаде, проходившей в: (выберите один верный ответ)**

1. 1936 г;
2. 1940 г;
3. 1948 г;
4. 1952 г; +
5. 1956 г;

**ИДК** опк 2.1:

**5. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту приведите в соответствие следующие понятия: (выберите один верный ответ)**

спортивные дисциплины

- 1) гладкий бег
- 2) барьерный бег
- 3) спортивная ходьба

дистанции

- а) 110 метров
- б) 42.195 метров
- в) 50 км

**1-б; 2-а; 3-в**

**ИДК** опк 2.1:

**6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту**

назовите количество групп, в классификации легкой атлетике: *(выберите один верный ответ)*

1. 3;
2. 4;
3. 5; +
4. 6;

**ИДК** опк 5.1

7. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите количество прыжковых дисциплин, в классификации легкой атлетике: *(выберите один верный ответ)*

1. 3;
2. 4;+
3. 5;
4. 6;

**ИДК** опк 5.1

8. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите количество метаний в спортивной классификации легкой атлетике: *(выберите один верный ответ)*

1. 3;
2. 4;+
3. 5;
4. 6;

**ИДК** опк 5.2

9. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите вид легкой атлетике, не входящий в программу десятиборья: *(выберите один верный ответ)*

1. Прыжки с шестом;
2. Тройной прыжок; +
3. 110 метров с барьерами;
4. Метания диска;

**ИДК** опк 5.2

10. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите легкоатлетический вид, в котором есть элемент субъективно судейства: *(выберите один верный ответ)*

1. Стипель-чез (3000 м с препятствиями)
2. Спортивная ходьба; +
3. Легкоатлетические многоборья;
4. Метания молота;

**ИДК** опк 2.1

11. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту приведите в соответствие следующие понятия:

Легкоатлетические дисциплины	Вес снаряда
1) метание молота (юноши)	а) 7.257 кг
2) толкание ядра (мужчины)	б) 6 кг
3) метание копья (мужчины)	в) 2 кг

4) метание диска (мужчины) г) 800 грамм  
1-б; 2-а; 3-г; 4-в

**ИДК** опк 8.2

**12. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите легкоатлетический вид не входящий в программу Олимпийских игр в соревнованиях женщин: (выберите один верный ответ)**

1. Прыжок с шестом;
2. Тройной прыжок с разбега;
3. Метания молота;
4. Бег 110 метров с барьерами; +
5. Марафон;

**ИДК** опк 8.2

**13. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите вид легкоатлетический вид не входящий в программу Олимпийских игр в соревнованиях мужчин: (выберите один верный ответ)**

1. Прыжок с шестом;
2. Тройной прыжок с разбега;
3. Метания молота;
4. Стипель-чез (3000 метров с препятствиями);
5. Бег 3000 метров; +

**ИДК** опк 2.1

**14. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту характеристикой тренировочных нагрузок в легкой атлетике не является: (выберите один верный ответ)**

1. Объем;
2. Интенсивность;
3. Сложность;
4. Психологическая напряженность;
5. Техническая подготовленность +

**ИДК** опк 2.1

**15. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту принципом спортивной тренировки в легкой атлетике не является: (выберите один верный ответ)**

1. Целеустремленность; +
2. Всесторонность;
3. Специализация;
4. Постепенность;
5. Повторность;

**ИДК** опк 2.2

**16. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите основные критерии развития тренированности в легкой атлетике: (выберите все верные ответ)**

1. Достигнутый спортивный результат;
2. Срочные приспособительные изменения организма; +
3. Кумулятивные приспособительные изменения организма; +
4. Характер и объем тренировочных нагрузок;
5. Объективная обратная связь в системе «тренировка-контроль- коррекция тренировки»;

**ИДК опк 8.1**

**17. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите дисциплин легкой атлетики, которые не входят в разряд технических:**

- а) Ходьба +
- б) Вертикальные прыжки
- в) Метания
- г) Горизонтальные прыжки

**18. Физические упражнения основной части занятий легкой атлетикой следует располагать в определенной последовательности, в зависимости от их преимущественной направленности. Назовите наиболее эффективную последовательность: (выберите один верный ответ)**

- 1)
  1. Упражнения для развития выносливости.
  2. Упражнения для развития силы.
  3. Упражнения для развития быстроты, ловкости.
  4. Упражнения для обучения техники и совершенствования в ней.
- 2)
  1. Упражнения для развития силы.
  2. Упражнения для обучения техники и совершенствования в ней.
  3. Упражнения для развития быстроты и ловкости.
  4. Упражнения для развития выносливости.
- 3) +
  1. Упражнения для обучения техники и совершенствования в ней.
  2. Упражнения для развития быстроты и ловкости.
  3. Упражнения для развития силы.
  4. Упражнения для развития выносливости.
- 4)
  1. Упражнения для развития выносливости.
  2. Упражнения для развития быстроты, ловкости.
  3. Упражнения для развития силы.
  4. Упражнения для обучения техники и совершенствования в ней.
- 5)
  1. Упражнения для развития быстроты, ловкости.
  2. Упражнения для развития силы.
  3. Упражнения для обучения техники и совершенствования в ней.
  4. Упражнения для развития выносливости.

**ИДК опк 5.2**

**19. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите виды выносливости, выделяемой в легкой атлетике: (выберите все верные ответы)**

1. Относительная;
2. Общая; +
3. Специальная; +

4. Интегральная;
5. Суперкомпенсаторная;

**20. Факторы регулируемых параметров, определяющие характер накопительных приспособительных изменений в легкоатлетических упражнениях, в годичных циклах и периодах являются: (выберите все верные ответы)**

1. Количественное соотношение в цикле занятий разной направленности (например, в цикле из 5 занятий включаются 3 для развития выносливости и 2 – для развития скорости);
2. Последовательность расположения занятий разной направленности.
3. Оценка реакции организма на выполненную нагрузку;
4. Динамика нагрузки по периодам (ее увеличение, снижение, соотношение), измеряемая объемом и интенсивностью; +
5. Сочетание локальных программ по этапам и периодам тренировки. Например, соотношение общей и специальной физической подготовки; +

**ИДК опк 2.**

**21. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту приведите в соответствие следующие понятия:**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1) гладкий бег;    | а) циклический;                        |
| 2) прыжки в длину; | б) ациклический;                       |
| 3) толкание ядра;  | в) смешанный (циклически-ациклический) |
| 4) метание копья;  |  |
- 1-а; 2-в; 3-б; 4-б**

**22. Оптимальное соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий юных легкоатлетов в детской спортивной школе (в %) должно быть: (выберите один верный ответ)**

1)

Возрастная группа (лет)	Объем общей физической подготовки	Объем специальной физической подготовки
12-13	90	10
14-15	80	20
16-17	70	30

2)

Возрастная группа (лет)	Объем общей физической подготовки	Объем специальной физической подготовки
12-13	80	20
14-15	70	30
16-17	60	40

3) +

Возрастная группа (лет)	Объем общей физической подготовки	Объем специальной физической подготовки
12-13	70	30
14-15	60	40
16-17	50	50

4)

Возрастная группа (лет)	Объем общей физической подготовки	Объем специальной физической подготовки
12-13	60	40
14-15	50	50

16-17	40	60
5)		
Возрастная группа (лет)	Объем общей физической подготовки	Объем специальной физической подготовки
12-13	50	50
14-15	40	60
16-17	30	70

**23. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся определите нарушения в техники спортивной ходьбы: (выберите все верные ответы)**

1. Безопорная фаза. +
2. Не правильная работа рук.
3. Согнутое колено в опорной фазе. +
4. Низко опущенная голова.
5. Все перечисленное является нарушением;

**22. Период одиночной опоры включает две фазы; задний шаг и передний. Их разделяет момент начала выноса переносной ноги, когда носки стоп поравнялись (его называют также условно моментом вертикали). В период двойной опоры имеется одна фаза, которая представляет собою отталкивание как переход опоры полностью с одной ноги на другую. Таким образом, последовательность фаз движений в шаге при ходьбе следующая:**

<b>фазы</b>	<b>границы фаз</b>
Задний шаг (правой) ногой	Момент отрыва ноги (правой) от опоры
Передний шаг (правой) ноги	Момент начало выноса (правой) ноги
Переход опоры (с левой ноги на правую)	Момент постановки на опору (правой) ноги
	Момент отрыва (левой) ноги от опоры

1. да; +
2. нет;

**ИДК опк 2.1**

**24. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту наибольшее внимание в тренировочной деятельности скорохода уделяется для развития: (выберите один верный ответ)**

1. Скоростно-силовых качеств;
2. Общей выносливости; +
3. Координации;
4. Ловкости;

**ИДК опк 5.2**

**25. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите характеристики, напрямую влияющие на скорость бега: (выберите один верный ответ)**

1. Частота шагов + длина шага. +
2. Частота шагов + работа рук.
3. Длина шага + работа рук.
4. Техника бега.

**ИДК опк 2.2**

**26. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту назовите наиболее эффективные средства тренировки, применяющиеся у спринтеров, для повышения скорости: (выберите все верные ответы)**

1. Многократно повторяемый бег в разных вариантах (со старта, с ходу, по прямой и т. д.) на дистанцию короче соревновательной. Скорость такого бега – 0,8-0,9 от предельной +
2. Пятерные – десятерные прыжки с места, в том числе и с отягощениями; +
3. Фартлеки 200x200 - 6-8 повторений, 250-300x300-400 – 4-6 повторений. Скорость бега – 0,6-0,8 от предельной;
4. Темповые кроссы;
5. Спортивные игры;

**ИДК опк 8.2**

**27. Участник соревнований в беговых дисциплинах снимается после: (выберите один верный ответ)**

1. После первого фальстарта +
2. После второго фальстарта, если первый и второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен
3. После второго фальстарта, не зависимо кто совершил первый фальстарт
4. После третьего фальстарта, если первый или второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен

**ИДК опк 8.2**

**28. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите количество спортсменов принимающих участие во всех финальных забегах в спринте на крупных соревнованиях равно: (выберите один верный ответ)**

1. 6;
2. 7;
3. 8; +
4. 9;
5. 10;

**ИДК опк 8.2**

**29. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите действия, которые не являются нарушением при эстафетном беге 4X100 метров: (выберите один верный ответ)**

1. Переход дорожки до передачи эстафетной палочки, при условии, что действие спортсмена не помешали соперникам;
2. Эстафетная палочка передана вне зоны коридора, но не более двух метров;
3. Переход дорожки после передачи эстафетной палочки, при условии, что действия спортсмена не помешали соперникам; +

4. Не полный состав команды;

**ИДК** опк 8.2

**30.** В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите длину марафонской дистанции: *(выберите один верный ответ)*

1. 40 км;
2. 42 км;
3. 42 км 195 м; +
4. 50 км;

**ИДК** опк 8.2

**31.** В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите на каких дистанциях устанавливается большое количество барьеров: *(выберите один верный ответ)*

1. 100 м с барьерами (женщины);
2. 110 м с барьерами (мужчины);
3. 400 м с барьерами (женщины);
4. 400 м с барьерами (мужчины);
5. Одинаковое количество барьеров на всех дистанциях; +

**ИДК** опк 8.1

**32.** В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите качества, меньше всего развивающиеся при занятиях прыжками в легкой атлетике: *(выберите один верный ответ)*

1. Специальная выносливость;
2. Общая выносливость; +
3. Скорость;
4. Сила;
5. Координация;

**ИДК** опк 5.1

**33.** В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся количество попыток, которое дается прыгунам в длину с разбега равно: *(выберите один верный ответ)*

1. 3 предварительные + 3 финальные; +
2. 6 попыток;
3. 8 попыток;
4. 4 предварительные + 4 финальные;
5. 4 предварительные + 2 финальные;

**ИДК** опк 8.2

**34.** В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний заполните схему:



## приземление

### ИДК опк 5.1

**35. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся определите победителя в случаи, если два и более спортсмена показали одинаковый результат, то победителем считается спортсмен: (выберите один верный ответ)**

1. Показавший лучший результат в более ранней попытке;
2. У которого второй по дальности результат лучше; +
3. Показавший лучшую сумму результатов;
4. По жребию;

### ИДК опк 8.2

**36. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите никогда не существовавший способ прыжков в высоту с разбега: (выберите один верный ответ)**

1. Перекидной;
2. Фозбири-Флоп;
3. Волна;
4. Перекат;
5. Прогнувшись; +

### ИДК опк 5.1

**37. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся назовите количество попыток, которое дается прыгунам в высоту с разбега равно: (выберите один верный ответ)**

1. 3 попытки;
2. 6 попыток;
3. 8 попыток;
4. 2 попытки на каждой высоте;
5. 3 попытки на каждой высоте; +

### ИДК опк 8.2

**38. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний заполните схему:**



## полет

### ИДК опк 8.2

**39. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите разрешенную длину шестов в прыжках с шестом у мужчин: (выберите один верный ответ)**

1. до 4 метров.
2. до 4,50 метров.

3. до 5 метров.
4. до 5,50 метров.
5. Любая длина шестов. +

**ИДК опк 8.1**

**40. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите характеристики, напрямую не влияющие на дальность полета ядра: (выберите один верный ответ)**

1. Траектория полета.
2. Скорость вылета ядра при выпуске.
3. Высота выпуска ядра.
4. Техника выполнения упражнения. +

**ИДК опк 8.2**

**41. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите угол сектора, для приземления снаряда разрешенный в соревнованиях по толканию ядра: (выберите один верный ответ)**

1. 30 градусов.
2. 34,92 градусов. +
3. 50 градусов.
4. 60 градусов.
5. 70 градусов.

**ИДК опк 8.2**

**42. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний заполните схему:**



**торможения**

**ИДК опк 8.1**

**43. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите качества, меньше всего развивающиеся при занятиях метаниями в легкой атлетике: (выберите один верный ответ)**

1. Специальная выносливость;
2. Общая выносливость; +
3. Скорость;
4. Сила;
5. Координация;

**ИДК опк 5.2**

**44. В соответствии с требованиями осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся определите победителя в случае, если два и более спортсмена показали одинаковый результат, то победителем считается спортсмен: (выберите один верный ответ)**

1. Показавший лучший результат в более ранней попытке;
2. У которого второй по дальности результат лучше; +
3. Показавший лучшую сумму результатов;
4. По жребию;

**ИДК опк 8.2**

**45. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний приведите в соответствие следующие понятия;**

Вид метаний	Вес снаряда
1) Толкание ядра (мужчины)	а) 6 кг
2) Толкание ядра (юноши 14-15 лет)	б) 7.257 кг
3) Метание молота (мужчины)	
4) Метание молота (юноши 14-15 лет)	

**1-б; 2-а; 3-б; 4-а**

**ИДК опк 8.2**

**46. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний приведите в соответствие следующие понятия**

Вид метаний	Вес снаряда
1) Толкание ядра (женщины)	а) 3 кг
2) Толкание ядра (девушки 14-15 лет)	б) 4 кг
3) Метание молота (женщины)	
4) Метание молота (девушки 14-15 лет)	

**1-б; 2-а; 3-а; 4-а**

**ИДК опк 8.2**

**47. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний назовите угол вылета снаряда в метании копья не должен превышать: (выберите один верный ответ)**

1. 29 градусов; +
2. 45 градусов;
3. 50 градусов;
4. 60 градусов;

**ИДК опк 8.2**

**48. В соответствии с требованиями осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний приведите в соответствие следующие понятия**

Вид метаний	Вес снаряда
1) Метание диска (мужчины)	а) 1 кг
2) Метание диска (юноши 14-15 лет)	б) 1.5 кг
3) Метание диска (женщины)	в) 2 кг
4) Метание диска (девушки 14-15 лет)	

**1-в; 2-б; 3-а; 4-а**

**ИДК опк 2.1**

**49. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту определите методы развития**

**физических качеств (скорость, ловкость, координация), которые наиболее рационально применять на уроках физкультуры, в разделе «легкая атлетика» у учащихся начальной школы: (выберите все верные ответы)**

1. Повторный;
2. Игровой; +
3. Соревновательный; +
4. Равномерный;
5. Темповой;

**ИДК опк 2.1**

**50. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту определите приемы, которые не эффективно применять на уроках физкультуры, в разделе «Легкая атлетика» в 5-6 классах, для развития скоростных способностей: (выберите один верный ответ)**

1. Эстафеты;
2. Фартлеки (от 150 до 300 м);
3. Старты из различных исходных положений;
4. Варианты челночного бега;
5. Бег в равномерном темпе на дистанции до 500 метров; +

**ИДК опк 2.1**

**51. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту определите приемы, которые наиболее рационально применять на уроках физкультуры, в разделе «легкая атлетика» в 10-11 классах, для совершенствования техники длительного бега: (выберите все верные ответы)**

1. Фартлеки 200-400 метров через 200-400 метров (в зависимости от пола и функциональных возможностей);
2. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут (в зависимости от пола и функциональных возможностей); +
3. Бег 2000-3000 метров (в зависимости от пола и функциональных возможностей); +
4. Игровой метод (при условии, что игра длится не менее 40 минут);
5. Эстафеты (при условии, что каждый этап длинной 100-300 метров);

**ИДК опк 2.1**

**52. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту определите наиболее рациональную последовательность методов при обучении прыжкам в длину с разбега учащихся 5-6 классов: (выберите один верный ответ)**

1. Целостного упражнения;
2. Подводящие упражнения; расчлененное упражнения; целостное упражнения;
3. Подводящие упражнения; целостное упражнения; расчлененное упражнения; +
4. Расчлененное упражнения; целостное упражнения;
5. Расчлененные упражнения; подводящие упражнения для подготовке к выполнению целостного упражнения; целостное упражнения;

**ИДК опк 2.1**

**53. В структуре планирования основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту определите наиболее рациональную последовательность методов при обучении толканию ядра учащихся 10-11 классов: (выберите один верный ответ)**

1. Целостного упражнения;

2. Подводящие упражнения; расчлененные упражнения; целостные упражнения; +
3. Подводящие упражнения; целостные упражнения; расчлененные упражнения;
4. Расчлененные упражнения; целостные; упражнения;
5. Расчлененные упражнения; подводящие упражнения для подготовки к выполнению целостного упражнения; целостные упражнения;

## 5 курс

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

**Тема 1.1.** Каковы предмет и задачи спортивного танца? Каково место и значение спортивного танца в системе физического воспитания?

**Тема 1.2.** Какое значение имеет музыкальное сопровождение в спортивно-педагогических дисциплинах? Раскрыть основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период.

**Тема 1.3.** Раскройте принципы спортивного танца. Раскройте основные средства спортивного танца. Каковы этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям?

**Тема 1.4.** Раскройте общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Перечислите и раскройте и практические методы обучения.

**Тема 2.1.** Сколько позиций рук и ног? Какие хореографические прыжки и равновесия вы знаете? Какие упражнения способствуют формированию школы движений, совершенствованию координации движений, развитию ритмичности движений, укреплению мышц ног и туловища.

**Тема 2.2.** Назовите основные танцевальные упражнения? Из каких элементов состоят шаги: приставной, галопа, переменный, польки, вальса?

**Тема 2.3.** Танцевальные связки и комбинации. Соединение изученных шагов в танцевальные связки комбинации. Танцы: «Полька», «Вальс», «Мазурка».

**Тема 3.1.** Перечислите и элементы: русского, украинского, молдавского, белорусского танцев?

**Тема 3.2.** Перечислите элементы танго, вальса, мазурки, танцевальных упражнений в стиле диско?

### **Примерный перечень практических умений и навыков к зачету**

#### **Техническая подготовка.**

##### **А. Владение техникой танцевальных шагов:**

- острый;
- высокий;
- мягкий;
- «скачки»;
- приставной (вперёд, назад, в сторону);
- галоп (вперёд, назад, в сторону);
- переменный (вперёд, назад, с поворотом кругом);
- полька (вперёд, назад, с поворотом кругом);
- вальс (вперёд, назад, в сторону, с поворотом);

- мазурка (женский шаг, мужской шаг).

**Б. Владение техникой элементов хореографии:**

- позиции рук и ног;
- волнообразные движения руками в сочетании с движением ног и туловища; волна туловищем;
- хореографические прыжки («закрытый-открытый»); шагом; перекидной; со сменой ног вперед и назад (с согнутыми и прямыми ногами;).

**В. Владение техникой национальных танцев:**

- русский;
- молдавский;
- белорусский;
- украинский;
- чувашский.

**Г. Владение техникой элементов бальных и современных танцев:**

- вальс;
- танго;
- диско.

**Методическая подготовка.**

1. Знать методику обучения танцевальным шагам.
2. Уметь определять ошибки и владеть способами их исправления.
3. Уметь составлять и обучать композициям народных и современных танцев.

**Тестовые задания**

**ИДК ПК 1.1**

**1. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно - спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях результатом выполнения упражнений аэробики и фитнеса с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является: (выберите один верный ответ)**

- 1) быстрый рост абсолютной силы,
- 2) функциональная гипертрофия мышц, +
- 3) увеличение собственного веса,
- 4) повышается опасность перенапряжения.

**ИДК ПК 1.1**

**2. Структура процесса обучения двигательным действиям аэробики и фитнеса обусловлена: (выберите один верный ответ)**

- 1) индивидуальными особенностями обучаемого,
- 2) биомеханические характеристики двигательного действия,
- 3) соотношением методов обучения и воспитания,
- 4) закономерностями формирования двигательных навыков. +

**ИДК ПК 1.1**

**3. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется: (выберите один верный ответ)**

- 1) атлетизм,
- 2) атлетической гимнастикой,
- 3) боди-билдинг,
- 4) силовой фитнес+

#### **ИДК ПК 1.1**

**4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по силовому фитнесу упражнение «французский жим» развивает: (выберите один верный ответ)**

- 1) трапециевидные мышцы,
- 2) трехглавые мышцы рук, +
- 3) дельтовидные мышцы,
- 4) грудные мышцы.

#### **ИДК ПК 1.1**

**5. В структуре проектирование и реализовывать программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)**

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

#### **ИДК ПК 1.1**

**6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ в «троеборье» по пауэрлифтингу НЕ входят упражнения: (выберите все верные ответы)**

- 5) приседания со штангой,
- 6) рывок штанги, +
- 7) становая «тяга» штанги, +
- 8) толчок штанги,
- 9) жим штанги лежа.

#### **ИДК ПК 1.1**

**7. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы аэробики и фитнеса физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является: (выберите верный ответ)**

- 1) интервальная тренировка,
- 2) метод повторного выполнения упражнений, +
- 3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,

4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

#### **ИДК ПК 1.1**

**8. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем: (выберите один верный ответ)**

- 1) Бертил Фокс,
- 2) Краевого В. М. г +
- 3) Соколова А. В.,
- 4) Терри Филпс.

#### **ИДК ПК 1.1**

**9. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии NABVA(выберите один верный ответ)**

- 1) Терри Филпс,
- 2) Джефф Кинг, +
- 3) Гери Стридэм,
- 4) Мохамед Маккави.

#### **ИДК ПК 1.1**

**10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по аэробике и фитнесу под физическим развитием понимается: (выберите один верный ответ)**

- 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия,
- 2) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом,
- 3) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, +
- 4) как при удержании клюшки в хоккее.

#### **ИДК ПК 1.2**

**11. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу следует отбирать наиболее эффективные упражнения. Разгибает руку в плечевом суставе: (выберите один верный ответ)**

- 1) трехглавая мышца плеча, +
- 2) двуглавая мышца плеча,
- 3) мышцы предплечья,
- 4) дельтовидная.

#### **ИДК ПК 1.1**

**12. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по: (выберите один верный ответ)**

- 1) 2 повторения,
- 2) 8 повторений, +
- 3) 15 повторений,
- 4) 20 повторений.

#### **ИДК ПК 1.1**

**13. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо**

**знать, что оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1–2 раза,
- 2) 10–12 раз, +
- 3) 15–20 раз,
- 33
- 4) 8-13 раз.

#### **ИДК ПК 1.1**

**14. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья: (выберите один верный ответ)**

- 1) перенапряжение,
- 2) утомление,
- 3) перетренированность, +
- 4) перегрузка.

#### **ИДК ПК 1.1**

**15. При проектировании и реализации программ по аэробике и фитнесу необходимо знать, что прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность: (выберите один верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени,
- 4) первой степени. +

#### **ИДК ПК 1.1**

**16. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу необходимо знать, что тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются: (выберите один верный ответ)**

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) макроциклы, мезоциклы, микроциклы; +
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные.

#### **ИДК ПК 1.1**

**17. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие верхней грудной м фитнесу ышцы, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) поллувер в тренажере +
- 2) отжимание от пола
- 3) жим штанги на наклонной скамье +
- 4) прямая планка

#### **ИДК ПК 1.2**

**18. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие большой грудной мышцы это: (выберите верный ответ)**

- 1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- 2) разведение гантелей лежа +
- 3) жим штанги, лежа с уклоном
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

#### **ИДК ПК 1.2**

**19. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины это: (выберите все верные ответы)**

- 1) поднятие туловища лежа на бедрах
- 2) тяга Т-образного грифа +
- 3) вертикальная тяга к подбородку +
- 4) разгибания туловища в тренажере

#### **ИДК ПК 1.2**

**20. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса бедра, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа +
- 4) сгибание одной ноги стоя

#### **ИДК ПК 1.2**

**21. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие квадрицепса бедра, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) приседания со штангой на плечах +
- 2) приседания с гантелями +
- 3) сгибание одной ноги стоя
- 4) разгибание ног сидя

#### **ИДК ПК 1.2**

**22. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие приводящей мышцы бедра, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) приведение одной ноги стоя +
- 2) разгибание ног сидя
- 3) сведение ног сидя +
- 4) приседания с гантелями

#### **ИДК ПК 1.2**

**23. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) жим штанги из-за головы +
- 2) жим штанги с груди сидя
- 3) подъем гантелей в стороны +
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

#### **ИДК ПК 1.2**

**24. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует**

**правильно отбирать упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим гантелей сидя
- 2) подъем гантелей вперед попеременно +
- 3) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

#### **ИДК ПК 1.2**

**25. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса плеча, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху +
- 2) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- 3) разгибание рук со штангой лежа +
- 4) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT

#### **ИДК ПК 1.2**

**26. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие мышц предплечья, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- 2) сгибание рук со штангой хватом сверху +
- 3) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT
- 4) подъемы туловища с поворотом

**27. При проектировании и реализации программ по фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие нижнего пресса, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) подъем прямых ног в упоре +
- 2) подъем ног на наклонной скамье +
- 3) боковые наклоны стоя с гантелью
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

#### **ИДК ПК 1.2**

**28. При проектировании и реализации программ по силовому фитнесу следует правильно отбирать упражнения на развитие верхнего пресса, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) сворачивания туловища с верхним блоком +
- 2) развороты туловища с грифом
- 3) подъемы туловища на наклонной скамье +
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

#### **ИДК ПК 1.1**

**29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре к методам силовой подготовки в фитнесе: (отметить правильные ответы)**

- 1) тренировка без применения какого-либо инвентаря+
- 2) тренировка с использованием свободных грузов+
- 3) тренировка на специальных тренажерах+
- 4) с использованием собственного веса+

**30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время**

**отдыха спортсменов фитнесе перед повторным выходом не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1,5 минуты;
- 2) 2,5 минуты;
- 3) 3 минуты; +
- 4) 5 минут

**ИДК ПК 1.1**

**31. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку инвентаря: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минута+
- 2) 3 минуты
- 3) 2 минуты
- 4) 5 минут

**ИДК ПК 1.1**

**32. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в фитнесе спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегия по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)**

- 1) официального представителя своей команды+
- 2) тренера
- 3) главного секретаря
- 4) рефери

**ИДК ПК 1.1**

**33. Содержание учебно-методического обеспечения образовательных программ построено на основании что в ФАР (Федерация армрестлинга России) принят следующий возраст для взрослой группы участников: (выберите один верный ответ)**

- 1) от 16 лет
- 2) от 21 года
- 3) от 25 лет
- 4) от 18 лет+

**ИДК ПК 1.1**

**34. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, вес гири используемых в соревнованиях равен: (выберите один верный ответ)**

- 1) 24, 32, 64
- 2) 12, 16, 24
- 3) 16, 24, 32+
- 4) 16, 32, 64

**ИДК ПК 1.1**

**35. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в гиревом спорте нет дисциплины: (выберите один верный ответ)**

- 1) двоеборье
- 2) многоборье
- 3) жонглирование одной гири+
- 4) длинный цикл

**ИДК ПК 1.1**

**36. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в**

**гиревом спорте упражнение толчок выполняется в два приема: (выберите один верный ответ)**

- 1) гири поднимают на грудь, выталкивают вверх на прямые руки+
- 2) поднятие гири на грудь, выталкивание гири вперед
- 3) поднятие сразу вверх
- 4) поднятие гири на грудь

**ИДК ПК 1.1**

**37. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в гиревом спорте, что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте: (выберите один верный ответ)**

- 1) замах
- 2) подсед+
- 3) подрыв
- 4) рывок

**ИДК ПК 1.1**

**38. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? (выберите один верный ответ)**

- 1) замах гири между ног назад
- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+
- 3) за счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

**ИДК ПК 1.1**

**39. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что во время выполнения толчка разрешается: (выберите один верный ответ)**

- 1) опускать гири на грудь+
- 2) менять положение рук и гирь в момент выталкивания
- 3) попеременно толкать гири от груди
- 4) доталкивать или дожимать гири

**ИДК ПК 1.1**

**40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время, отведенное для выхода спортсмена в аэробики после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;
- 4) 2-ух минут+

**ИДК ПК 1.1**

**41. При проектировании и реализации тренировочных программ по силовым видам фитнеса необходимо знать какие упражнения не используются для развития грудных мышц: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

#### **ИДК ПК 1.1**

**42. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге: (выберите один верный ответ)**

- 1) да
- 2) нет+
- 3) можно только плечами
- 4) можно плечами и головой

#### **ИДК ПК 1.1**

**43. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что не запрещается правилами в гиревом спорте для участника: (выберите один верный ответ)**

- 1) разговаривать
- 2) бросать гири на помост
- 3) пользоваться магнезией+
- 4) пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири

#### **ИДК ПК 1.1**

**44. При реализации тренировочных программ фитнесу спорта необходимо знать что упражнение рывок выполняется: (выберите один верный ответ)**

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях+
- 3) полный сед
- 4) сидя

#### **ИДК ПК 1.2**

**45. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу мышц-сгибателей кисти определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону+
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

#### **ИДК ПК 1.2**

**46. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

#### **ИДК ПК 1.2**

**47. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому фитнесу: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

### **ИДК ПК 1.2**

**48. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ: «Силу разгибателей ног определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

### **ИДК ПК 1.1**

**49. При проектировании и реализации программ по физической культуре и спорту необходимо знать, что упражнение, выполняемое в статическом режиме, называют: (выберите один верный ответ)**

- 1) динамический режим
- 2) изометрический режим+
- 3) двигательный режим
- 4) стационарный режим

### **ИДК ПК 1.1**

**50. При проектировании и реализации программ по силовым видам спорта необходимо знать, что профессиональной обувью штангиста называются: (выберите один верный ответ)**

- 1) бутсы
- 2) кеды
- 3) штангетки+
- 4) кроссовки

**8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).**

## **1-2 курс**

### **Вопросы и задания к зачету (экзамену)**

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики
6. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.

### **Гимнастическая терминология**

8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.

### **Средства гимнастики**

18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
20. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.

### **Теоретический раздел**

30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
32. Основные задачи применения средств гимнастики.

### **Техника гимнастических упражнений и методика обучения**

33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цель, задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.
36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
38. Этапы обучения двигательным действиям.
39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

### **Организация занятий гимнастикой (урок)**

43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.
44. Урок гимнастики. Структура урока.
45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
46. Методика проведения подготовительной части урока.
47. Задачи, средства и организация основной части урока.
48. Методика проведения основной части урока.
49. Способы повышения плотности основной части урока.
50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.

### **Методический раздел**

1. Организация и методика проведения занятий по гимнастике для детей дошкольного возраста.
2. Организация и методика проведения занятий по гимнастике детей младшего школьного возраста.
3. Организация и методика проведения занятий по гимнастике для подростков младшего возраста.
4. Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Техника безопасности на занятиях по гимнастике
6. Судейская подготовка по гимнастике
7. Методика обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
8. Организация и проведение занятий по гимнастике .

9. Построение, организация, проведение занятий по гимнастике в образовательных организациях.

### 3 курс (5-6 семестр)

#### Методические знания:

1. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту, методика проведения и этапы обучения, задачи.
2. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения.
3. Оценка и учёт успеваемости учащихся.
4. Формирование системы знаний, умений, навыков.
5. Методика обучения технике лыжных ходов и способам горнолыжной техники лыжника – гонщика.
6. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
7. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.
8. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
9. Лыжный спорт (дать определение).
10. Организация внеклассных занятий по лыжному спорту в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.
11. Анализ техники и методика обучения лыжным ходам.
12. Школьная программа по лыжной подготовке (1 – 11 классы).
13. Содержание и методика проведения уроков в начальных классах (1 – 4 классы) общеобразовательной школы.
14. Содержание и методика проведения уроков в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
15. Содержание и методика проведения уроков в 10 – 11 классах общеобразовательной школы.
16. Урок, как основная форма проведения занятий по лыжной подготовке. Типы уроков, требования к уроку, структура урока, составление конспектов уроков по лыжной подготовке.
17. Воспитание физических качеств и повышение уровня работоспособности школьников на уроках по лыжной подготовке.
18. Игры, игровые упражнения и задания на уроках по лыжной подготовке развития физических качеств, школьников различного возраста.
19. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в школе в начальных классах, в средних классах, в старших классах.
20. Вопросы подготовки команды школы к выступлению в городских (районных) соревнованиях по лыжным гонкам.
21. Документы для проведения соревнований по лыжным гонкам. Жеребьёвка участников соревнований.
22. Лыжная подготовка (дать определение). Лыжный спорт (дать определение).
23. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
24. Типы уроков, требования к уроку, структура урока, составление конспектов уроков по лыжной подготовке.
25. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
26. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой, лыжными гонками, биатлоном.

27. Воспитательная работа в ДЮСШ педагога – тренера.
28. Профессионально-педагогические знания и навыки, необходимые тренеру – преподавателю.

**Технико – тактическое умение:**

1. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного двухшажного хода**(закрепление и совершенствование):
  - широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
  - согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
  - чередование цикла хода с левой и правой ноги;
  - положение руки, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
  - быстрый вынос рук из-за спины вперёд махом на два, достаточно длинных, скользящих шага;
  - Сильные отталкивания лыжами в каждом скользящем шаге;
  - свободное одноопорное скольжение на правой лыже;
  - свободное одноопорное скольжение на левой лыже;
  - положение руки, палок, ног, туловища в фазе свободного одноопорного скольжения на левой лыже: в начале фазы, (в конце фазы);
  - постановка палок на снег;
  - положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.
2. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременно одношажного хода** (закрепление и совершенствование):
  - широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
  - согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
  - свободное скольжение на двух лыжах, положение рук, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
  - быстрые, сильные движения руками из-за спины вперёд, выпад ногой вперёд, сильное отталкивание ногой;
  - свободное одноопорное скольжение на лыже;
  - постановка палок на снег, наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
  - положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.
3. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного бесшажного хода** (закрепление и совершенствование):
  - широкая амплитуда и высокая скорость движений рук, туловища;
  - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
  - сильные и продолжительные отталкивания палками;
  - свободное скольжение на двух лыжах;
  - оптимальное соотношение длины свободного скольжения на двух лыжах и частоты отталкивания палками.
4. Технически правильное выполнение элементов техники **попеременного двухшажного хода**(закрепление и совершенствование):
  - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;

- быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
  - постановка лыжи на снег в конце выпада;
  - свободное одноопорное скольжение на лыже;
  - постановка палок на снег;
  - оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.
5. Технически правильное выполнение элементов техники **подъёма скользящим ходом** (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
  - быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
  - вынос лыжи вперёд скользящим движением, постановка палки на снег;
  - оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.
6. Технически правильное выполнение элементов **техники попеременно двухшажного хода** (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;
  - быстрые и сильные движения руками, ногами вперёд;
  - сильные и законченные отталкивания лыжами, палками;
  - свободное, одноопорное скольжение на лыже, постановка палок на снег.
7. Технически правильное выполнение элементов **техники подъёма скользящим ходом** (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
  - быстрые и сильные движения руками, ногами вперёд;
  - сильные и законченные отталкивания лыжами, палками;
  - вынос лыжи вперёд скользящим движением, постановка палки в снег.
8. Технически правильное выполнение **элементов техники одновременно одношажного хода** (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
  - чередование шагов с левой и правой ноги;
  - сильные и продолжительные отталкивания палками;
  - быстрые маховые движения руками из-за спины вперёд;
  - свободное, одноопорное скольжение на лыже, на двух лыжах.
9. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременно одношажного конькового хода** (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на пологих спусках, на равнинных участках и пологих подъёмах;
  - свободное, одноопорное скольжение на лыже;
  - быстрый мах руками из-за спины вперёд, постановка палок в снег, сильные и законченные отталкивания палками;
  - сильные отталкивания лыжами скользящим упором;
  - угол отведения лыжи в сторону при отталкивании лыжей и её кантование изменять с учётом крутизны подъёма, жёсткости трассы, при передвижении на равнине или под уклон.

10. Технически правильное выполнение элементов техники *одновременно двухшажного конькового хода* (закрепление и совершенствование):

- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на пологих спусках, на равнинных участках и пологих подъёмах;
- свободное, одноопорное скольжение на лыже;
- быстрый мах руками из-за спины вперёд, постановка палок в снег, сильные и законченные отталкивания;
- угол отведения лыжи в сторону при отталкивании лыжей и её кантование изменять с учётом крутизны подъёма, жёсткости трассы, при передвижении на равнине или под уклон;
- чередования левого и правого способов хода в равных пропорциях объёма нагрузки.

11. Технически правильное выполнение элементов горнолыжной техники лыжника – гонщика (закрепление и совершенствование):

**а) торможение плугом:**

- жёсткое удержание лыж в положении «плуга»;
- прямолинейное движение по склону;
- регулирование скорости спуска за счет увеличения или уменьшения угла разведения лыж, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на ребро.

**б) торможение упором:**

- жёсткое удержание лыж в положении упора;
- регулирование скорости спуска за счет увеличения или уменьшения угла отведения тормозящей лыжи пяткой в сторону, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на ребро.

**в) повороты в движении: (переступанием):**

- перенос массы тела с лыжу на лыжу;
- угол отведения носка лыжи в сторону поворота (15гр);
- угол отведения пятки лыжи в сторону противоположную направлению поворота (10 – 15гр);
- параллельное положение лыж в момент приставления переносной ноги к опорной;
- палки держать на весу в согнутых в локтевых суставах руках.

**плугом:**

- жёсткое удержание лыж в положении «плуга»;
- уменьшение радиуса поворота за счет увеличения давления на наружную лыжу, за счет увеличения угла разведения лыж пятками в стороны и увеличения угла постановки наружной («рулящей») лыжи на ребро.

**упором:**

- плавное, постепенное отведение лыжи в упор скользящим движением пятки в сторону;
- изменение радиуса поворота от большого до малого за счет увеличения давления на наружную лыжу;
- за счет увеличения угла разведения лыж пятками в стороны и увеличения угла постановки наружной («рулящей») лыжи на ребро.

**г) преодоление неровностей: впадина:**

- спуск в основной стойке с пружинистыми приседаниями;
- перенос большей массы тела на «рулящую» лыжу и выдвижение её вперёд;
- наклон туловища в сторону «рулящей» лыжи, поворот туловища в сторону поворота;

- уменьшение радиуса поворота за счёт увеличения давления на наружную к повороту лыжу, за счёт увеличения угла отведения лыжи пяткой в сторону и увеличения угла постановки наружной лыжи на ребро.

#### **бугор:**

- быстрая смена положения ног, туловища, рук в момент изменения рельефа склона;
- расслабление мышц ног, для более быстрых амортизационных сгибаний и разгибаний ног;
- быстрое восстановление основной стойки после преодоления очередного бугра.

#### **встречный склон:**

- положение низкой стойки, распределение массы тела на лыжи и ступни ног;
- быстрая смена положения ног, туловища в момент изменения рельефа склона (кривизна выката со склона, кривизна контруклона);
- выдвигание одной лыжи вперед на длину стопы;
- сохранение равновесия.

### **Учебные нормативы**

#### **Примерные нормативы по лыжным гонкам**

<b>Оценка</b>	<b>Баллы</b>	<b>Женщины 5 км</b>	<b>Мужчины 10 км</b>
Отлично	10	25.00 и менее	42.00 и менее
Хорошо	8	от 25.01 до 29.00	От 42.01 до 46.00
Удовлетворительно	5	от 29.01 до 33.00	От 46.01 до 50.00

#### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.
3. Применение лыж в быту и военном деле.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.
5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.
7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.
10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.
11. Выбор лыж, палок и их разновидность.
12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.
15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
19. Классификация видов фристайла, их характеристика.

20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.
23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.
26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.
27. Начальное обучение передвижению на лыжах.
28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.
33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
36. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
44. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
48. Методика обучения торможениям: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

#### 4 курс (7-8 семестр)

##### Теоретический раздел

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Классификация беговых дисциплин легкой атлетики.
3. Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.
4. Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики.
5. Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики.
6. Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.

7. Правила судейства прыжковых видов.
8. Классификация метаний легкой атлетики.
9. Характеристика одного из видов в метаниях.
10. Подготовка сектора для выступления в метаниях.
11. Правила судейства метаний в легкой атлетики.
12. Классификация многоборья легкой атлетики.
13. Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
14. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
15. Развития общей и специальной выносливости.
16. Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
17. Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
18. Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
19. Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.
20. Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту и шестом.
21. Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
22. Общие правила и различия подготовке легкоатлета.
23. Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
24. Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
25. Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
26. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для начальной школы.
27. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для средней школы.
28. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для старшей школы.

#### **Методический раздел:**

1. Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
2. Методика обучения низкому старту.
3. Методика обучения бегу по дистанции и финишированию в спринте.
4. Методика обучения пробеганию виражей.
5. Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
6. Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
7. Методика обучения малого мяча и гранаты.
8. Методика обучения толканию ядра.
9. Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
10. Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
11. Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
12. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 1-4-классов.
13. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 5-6-классов.
14. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 7-8-классов.
15. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 9-классов.
16. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 10-11 классов.

#### **5 курс (9-А семестр)**

#### **Примерные вопросы к экзамену:**

1. Цели и задачи спортивного танца .
2. Значение музыкального сопровождения.
3. Понятие о содержании музыкальных произведений.
4. Основные элементы музыкальной грамоты.
5. Дидактические принципы спортивного танца.
6. Основные средства спортивного танца.
7. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
8. Общепедагогические методы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
9. Практические методы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
10. Позиции рук и ног.
11. Хореографические прыжки и равновесия.
12. Основные танцевальные упражнения.
13. Методика обучения основным танцевальным упражнениям.
14. Методика обучения народным, национальным, бальным и современным танцевальным упражнениям.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:  
**44.03.01 Педагогическое образование**, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Авторы программы:

ст. преподаватель Кулешова О.В., 

ст. преподаватель Слонимская Л И., 

доцент Русаков А.А. 

*Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*

