



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В. Семиров

«09» апреля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.О.23 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 № 3 от «26» марта 2026 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

## **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.13 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

Б1.О.15 Педагогика;

Б1.О.20 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 опк 2.1: 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 опк 2.2: 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 опк 2.3: 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</sub> 8.1: 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</sub> 8.2: 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>ОПК</sub> 8.3: 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</sub> 8.4: 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>	82	12	6	4	10	6	10	12	8	14	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Лек)/(Электр)	22/4	4	2	-	4/4	2	2	4	2	2	-
Практические занятия (Пр)/(Электр)	60	8	4	4	6	4	8	8	6	12	-
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Консультации (Конс)	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	442	52	58	68	80	30	8	24	46	76	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	44	-	4	-	9	-	9	-	9	9	-
Контроль (КО)	36	4	4	-	9	-	9	-	9	9	-
<b>Контактная работа, всего (Конт.раб)*</b>	126	16	10	4	19	6	19	12	17	23	-
Общая трудоемкость часов	612	72	72	72	108	36	36	36	72	108	-
зачетные единицы	17	4		5		2		3		3	

### 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. Корригирующая 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 материалы	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	-	-	7	Контрольная работа	ИДКУК1.1 Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач	7,5	
2	История гимнастики.	0,5	-	-	7	доклад	УК-1.	7,5	
3	Классификация видов гимнастики.	0,5	-	-	7		УК-1	7,5	
4	Гимнастическая терминология.	0,5	-	-	7	Терминологический диктант	УК-1	7,5	
5	Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО.	0,5	2	-	6	конспект	УК-1	8,5	
6	Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях.	0,5	2	-	6	конспект	УК-1	8,5	

7	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	0,5	2	-	6	конспект	ИДК <sub>ук1.2</sub> Применяет системный подход для решения поставленных задач исходя из физических возможностей и функциональной готовности обучающихся	8,5
8	Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях.	0,5	2	-	6	тест	ИДК <sub>опк 2.1</sub> : участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ	8,5
9	<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>52</b>			<b>64</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.	-	1	-	12	конспект	ОПК-2.	13
13	Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ.	-	0,5	-	12	конспект	ОПК-8.	12,5
14	Судейская практика.	-	0,5	-	14			14,5
15	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>58</b>			<b>64</b>

**2 курс, 3 семестр**

16	Совершенствование проведения ОРУ в средней и старшей школе	-	0,5	-	18	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	18,5
17	Совершенствование гимнастических упражнений в равновесии	-	0,5	-	10	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	10,5
18	Совершенствование акробатических упражнений	-	1	-	10	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	11
19	Совершенствование упражнений в висах и упорах	-	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	16
20	Совершенствование упражнений в опорном прыжке	-	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	16
21	<b>Всего за семестр:</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>68</b>			<b>72</b>

**2 курс, 4 семестр**

22	Применение прикладных видов гимнастики	2	2	-	15	доклад	ОПК-8. ОПК-2.	19
----	--	---	---	---	----	--------	------------------	----

23	Методика проведения нетрадиционных видов гимнастики	2	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	18
24	Обучение гимнастическим упражнениям художественной гимнастики	-	1	-	15	конспект	ОПК-8. ОПК-2.	16
25	Силовые гимнастические упражнения для юношей	-	1	-	20	конспект	ОПК	21
26	Гимнастика в семье	-	1	-	15	тест	ОПК	16
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>80</b>			<b>90</b>

**3 курс, 5 семестр**

27	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
28	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
29	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
30	Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	0,5	1	-	5	Контрольные упражнения для	<b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	6,5

						оценивания технических действий	ИДКОПК8.3:	
31	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
32	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
33	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
<b>3 курс, 6 семестр</b>								
34	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
35	Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.	1	2	-	2	Тестирование	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3:	5
36	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

37	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
38	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
39	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
40	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>			<b>18</b>
<b>4 курс, 7 семестр</b>								
41	Обучение технике бега	2	2	-	6	Тестирование	<b>УК-1,</b> ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2	<b>10</b>
42	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>
43	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>
44	Обучение технике спортивной ходьбы	-	2	-	6	Контрольные упражнения для	<b>ОПК-2,</b> ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2:	<b>8</b>

						оценивания технических действий	ИДК ОПК 2.3: <b>ОПК-8,</b> ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3:	
45	<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>								
46	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>
47	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>
48	Возникновение и развития легкой атлетики	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>
49	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>
50	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>	<b>6</b>

							ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2:	
51	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>
52	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>
53	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>
54	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>
55	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>
56	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>
57	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>46</b>			<b>54</b>

**5 курс, 9 семестр**

58	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>
59	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>
60	Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесия		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>
61	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>
62	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>

63	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>
64	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>
65	Структура комплекса аквафитнеса. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения.		2	-	6	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>8</b>
66	<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>76</b>			<b>90</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 разнообразного 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 документы</b> 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>
<b>1-2</b>	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].
<b>3</b>	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].
<b>4</b>	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].
<b>5</b>	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].
10-20	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].
10-20	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].
20-30	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].
30-36	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].

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

**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	<p>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.</p>
Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	<p>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.</p>
Тема 1.3. Возникновение и развития легкой атлетики	<p>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..</p>
<b>Раздел 2. Техника бега в легкой атлетике, спортивная ходьба</b>	
Тема 1.4. Основы техники беговых видов в легкой	<p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения:            - техники бега на короткие дистанции;</p>

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 техники 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 копья.</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,	Работа с учебно-	<b>Учебное задание:</b> Дидактически принципы	Основная: [2,4 3].

	средства и этапы обучения танцевальным упражнениям.	методической литературой и конспектом лекций	спортивного танца. Основные средства спортивного танца Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Практические методы: целостный, расчленено-конструктивный, игровой метод.	Дополнительная: [3].
<b>Раздел 2. Методика обучения элементам хореографии и основных танцевальных упражнений</b>				
5-7	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].
8-10	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].
11-12	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>	<p>Основная: [1,2,3].  Дополнительная: [1,2,3].</p>
15-16	Тема 2. Элементы балльных 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>	<p>Основная: [1,2,3].  Дополнительная: [1,2,3].</p>

#### 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

#### 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 программное обеспечение**

Windows 10 pro;

Adobe acrobat reader DC;

Audacity;

LibreOffice;

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 материалы для проведения текущего контроля успеваемости**

Оценочные материалы, 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 материалы «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 раз.

**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 двигательных-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 переключением предметов с линии старта на линию финиша. На расстоянии 2,5 м ставится 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.

### 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.

### 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 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.

## **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 вперёд 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.

## **8.2. Оценочные материалы 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 **одновременного 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 **попеременно 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);
- выдвижение одной лыжи вперед на длину стопы;
- сохранение равновесия.

**Учебные нормативы**

Примерные нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Баллы	Женщины 5 км	Мужчины 10 км
Отлично	10	25.00и 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 разновидности.
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 малому мячу 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.

**Педагогический институт**  
(наименование структурного подразделения)

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  
Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

**Формулировка компетенции:**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
<b>1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически)</b>				
<b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце</i>				
1.	В разработке основных и дополнительных образовательных программ необходимо учитывать системообразующие документы. Установите соответствие:  1. Основной документам по подготовке к соревнованию 2. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы 3. Документ текущего планирования	1-А 2-Б 3-В 4-Г	УК-1	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)

	<p>4. Документ, который решает вопрос о допуске команды к соревнованию</p> <p>А. Положение соревнований  Б. Правила соревнований  В. Годичный план подготовки  Г. Заявка</p>			
2.	<p>Установите соответствие членами судейской бригады на соревнованиях по лыжным гонкам и их обязанностям</p> <p>1. Судья- хронометрист  2. Жюри  3. Судьи-контролеры  4. Судья по трассам</p> <p>А. Следит за правильностью прохождения трассы, отсутствием нарушений (сокращение, посторонняя помощь, стиль)  Б. Контролирует соблюдение правил, принимает окончательное решение по протестам, обеспечивает безопасность трассы, утверждает официальные результаты  В. Обеспечивает точную фиксацию времени, работу электронных систем, синхронизацию секундомеров  Г. Отвечает за подготовку соревновательной трассы, зон тестирования лыж и трасс для разминки, а также правильность установки и безопасного размещения любых коммерческих маркетинговых щитов и</p>	<p>1-В  2-Б  3-А  4-Г</p>	УК-1	

	конструкций			
3.	<p>Установите соответствие между легкоатлетическими дисциплинами и программными дистанциями</p> <p>1. Гладкий бег 2. Барьерный бег 3. Спортивная ходьба</p> <p>А. 110 метров Б. 42.195 метров В. 50 км</p>	<p>1-Б 2-А 3-В</p>	<i>ОПК-8</i>	
4.	<p>Установите соответствие между дисциплинами в лыжных гонках и программными дистанциями</p> <p>1.Масс-старт 2.Гонка с раздельным стартом 3. Скиатлон</p> <p>А. 5,7,5,10,15 Б. 10,15,30,50 В. 5,7.5,10, 15,30,50</p>	<p>1-Б 2-В 3-А</p>	<i>ОПК-8</i>	
5.	<p>Установите соответствие между легкоатлетическими дисциплинами и группой видов спорта</p> <p>1. Гладкий бег 2. Прыжки в длину 3. Метание диска</p>	<p>1-А 2-В 3-Б</p>	<i>ОПК-2</i>	

	<p>А. Циклический  Б. Ациклический  В. Смешанный (циклически-ациклический)</p>			
6.	<p>Установите соответствие между видами лыжного спорта и дисциплинами, входящими в них</p> <p>1. Лыжные гонки  2. Фристайл  3. Горные лыжи</p> <p>А. Слалом-гигант  Б. Марафон  В. Акробатика</p>	<p>1-Б  2.-В  3.-А</p>	ОПК-2	
<p><b>2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически)</b>  <b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i></p>				
7.	<p>Установите правильную последовательность фаз в цикле попеременного двухшажного классического лыжного хода</p> <p>А. фаза - скольжение с подседанием  Б. фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги  В. фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги  Г. Фаза - выпад с подседанием  Д. фаза - свободное скольжение</p>	Д, Б, А, Г, В	УК-1	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
8.	<p>Установите правильную последовательность составления положения соревнований по лёгкой атлетике</p> <p>А. Название соревнований.</p>	А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З	ОПК-2	

	<p>Б. Сроки.  В. Место проведения.  Г. Задачи данного соревнования.  Д. Программа и порядок проведения по дням.  Е. Состав участников.  Ж. Система зачета (определения победителей)  З. Форма награждения.</p>			
9.	<p>Установите правильную последовательность обучения коньковым лыжным ходам</p> <p>А. Попеременный двухшажный  Б. Одновременный двухшажный  В. Полуконьковый  Г. Без отталкивания палками  Д. Одновременный одношажный</p>	В, Г, Б, Д, А	<i>ОПК-2</i>	
10.	<p>Установите правильную последовательность обучения классическим лыжным ходам</p> <p>А. Одновременный одношажный  Б. Ступающий шаг  В. Одновременный бесшажный  Г. Скользящий шаг  Д. Попеременный двухшажный  Е. Одновременный двухшажный</p>	Б, Г, В, Е, Д, А	<i>ОПК-8</i>	
11.	<p>Установите правильную последовательность фаз в цикле спортивной ходьбы.</p> <p>А. фаза – перенос правой ноги от момента отрыва до момента вертикали (когда ОЦМ находится точно над опорой, а правая нога начинает опережать левую);  Б. фаза – вынос правой ноги вперед от момента</p>	А, Б, В, Г, Д, Е	<i>ОПК-8</i>	

	<p>положения вертикали до момента постановки ее на всю стопу;</p> <p>В. фаза – амортизационное сгибание ноги от момента постановки пятки правой ноги на опору до момента постановки ее на всю стопу;</p> <p>Г. фаза – перекал от момента постановки правой ноги на полную стопу до момента положения вертикали;</p> <p>Д. фаза – разгибание правой ноги от момента положения вертикали до момента постановки левой ноги на опору (начало периода двойной опоры);</p> <p>Е. фаза – отталкивание стопой правой ноги от момента постановки левой ноги на опору до момента отрыва правой ноги от опоры.</p>			
--	---	--	--	--

**3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ)**

**Инструкция:** *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

12.	<p>Правильное планирование учебной и секционной работы по легкой атлетике в школе – распределение учебного материала, его последовательность и логическая связь. В основу планирования входят документы. Раскройте их.</p>	<p>Основой планирования являются <b>учебный план и программа.</b></p>	УК-1	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
13.	<p>Назовите олимпийские виды лыжного спорта</p>	<p>Лыжные гонки; Биатлон; Прыжки с трамплина; Лыжное двоеборье; Фристайл; Сноубординг, Ски-альпинизм; Горнолыжный спорт</p>	УК-1	
14.	<p><b>Назовите дисциплины в легкой атлетике,</b></p>	<p>Метание диска;</p>	ОПК-8	

	<b>основанные на метаниях</b>	Толкание ядра; Метания копья; Метание молота.		
15.			<i>ОПК-8</i>	
16.	<b>Назовите прыжковые дисциплины в легкой атлетике</b>	<b>Прыжок в высоту с разбега; Прыжок в длину с разбега; Тройной прыжок с разбега; Прыжок в высоту с разбега.</b>	<i>ОПК-2</i>	
17.	<b>Назовите критерии выбора лыжных мазей</b>	<b>Температура снега и воздуха; Влажность воздуха; Структура снега; Стиль катания; Вид мази</b>	<i>ОПК-2</i>	
<p><b>4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)</b></p> <p><b>Инструкция:</b> <i>Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)</i></p>				
18.	Метод физической подготовки в лёгкой атлетике, основанный на чередовании коротких периодов высокой интенсивности с периодами восстановления или низкой интенсивности., называется.....	Интервальный	<i>ОПК-8</i>	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
19.	<b>Назовите в какой дисциплине биатлона разрешены дополнительные патроны</b>	Эстафета	<i>ОПК-8</i>	
20.	Правило, когда участник соревнований начинает движение по дорожке до подачи сигнала называется .....	Фальстарт	<i>ОПК-2</i>	
21.	Основной критерий выбора гоночных лыж по жесткости	Вес лыжника	<i>ОПК-2</i>	
22.	В процессе поиска, критический анализа и синтеза информации, документ, в котором четко отражены результаты игры называется .....	Протокол	<i>УК-1</i>	

23.	Регламент, определяющий порядок. условия и этику спортивной борьбы	Правила соревнований	УК-1	
<b>5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ</b>				
24.	Назовите легкоатлетический вид, в котором есть элемент субъективно судейства	А. Стипель-чез (3000 м с препятствиями) <b>Б. Спортивная ходьба</b> В. Легкоатлетические многоборья Г. Метания молота	ОПК-8	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
25.	Назовите одновременные классические лыжные ходы	А. бесшажный, двухшажный, четырехшажный <b>Б. бесшажный, одношажный, двухшажный</b> В. одношажный, двухшажный, трехшажный	ОПК-8	
26.	В процессе поиска, критический анализа и синтеза информации, определите, что является планированием в физическом воспитании:	А. Заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ; <b>Б. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержание, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;</b> В. Упорядоченная деятельность преподавателя (тренер-по реализации цели обучения	УК-1	

		(образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков; С. Упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.		
27.	Назовите дисциплину по лыжным гонкам, впервые включенную в программу XIX ЗОИ - первых игр III тысячелетия	А. Гонка преследования; <b>Б. Лыжный спринт;</b> В. Гонка 5 км. Г. Смешанная эстафета	<i>УК-1</i>	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
28.	Назовите вид легкой атлетики, не входящий в программу легкоатлетического десятиборья:	А. Прыжки с шестом; <b>Б. Тройной прыжок;</b> В. 110 метров с барьерами; Г. Метания диска;	<i>ОПК-2</i>	
29.	Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле	А. комбинированные, трехшажные; Б. одновременные, попеременные <b>В. бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные</b>	<i>ОПК-2</i>	
30.	Участник соревнований в беговых дисциплинах снимается после	<b>А. После первого фальстарта</b> Б. После второго фальстарта, если первый и второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен В. После второго фальстарта, не зависимо кто совершил первый фальстарт	<i>УК-1</i>	


		Г. После третьего фальстарта, если первый или второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен		
<b>6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция: Прочитайте текст и выберите два правильных ответов</b>				
31.	Осуществляя педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, определите, что относится к специфическим методам физического воспитания относятся:	А. Словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; <b>Б. Методы строгого регламентированного упражнения;</b> <b>В. Игровой и соревновательный методы;</b> Г. Методы срочной информации; Д. Метод самостоятельной работы	УК-1	Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
32.				
33.	<b>Назовите Олимпийские беговые дисциплины на средние дистанции</b>	А. 600 метров; <b>Б. 800 метров;</b> В. 1000 метров; <b>Г. 1500 метров;</b> Д. 2000 метров.	ОПК-2	
34.	Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле	<b>А. Все способы передвижения на лыжах;</b> Б. Только классические стили передвижения; <b>В. Коньковые стили</b>	ОПК-2	

		<b>передвижения</b>		
35.	Назовите что в технике спортивной ходьбы является нарушениями	<b>А. Безопорная фаза.</b> Б. Не правильная работа рук. <b>В. Согнутое колено в опорной фазе.</b> Г. Низко опущенная голова. Д. Все перечисленное является нарушением	<i>ОПК-8</i>	
36.				

**Время на выполнение тестового задания: 65-90 минут. (Рекомендованное разработчиком)**

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.*