

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 03.10.2023 15:21:01  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460c15a76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования**  
**Московской области**  
**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



**« 29 » августа 2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.01.02 Массовый спорт**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Направление подготовки</b>  | <b>44.03.05 Педагогическое образование</b> |
| <b>Профили подготовки</b>      | <b>Русский язык, Литература</b>            |
| <b>Квалификация выпускника</b> | <b>Бакалавр</b>                            |
| <b>Форма обучения</b>          | <b>Очная</b>                               |

**Орехово-Зуево**  
**2019 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом 44.03.05 по направлению подготовки Педагогическое образование, профили Русский язык, Литература; 2019 года набора.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Цель дисциплины** состоит в формировании у обучающихся компетенций, определяющей способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- научить использовать технологии массового спорта для повышения уровня физической подготовленности;
- научить использовать физкультурно-спортивные технологии для ведения здорового образа жизни
- использовать физкультурно-спортивные технологии для диагностики уровня физической подготовленности.

Формирование компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной

### Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

| В результате изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» студент должен обладать следующими компетенциями:                                       | Коды формируемых компетенций |
|--|------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции :</b>   |                              |
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности               | УК-7                         |
| Способен проектировать и реализовывать индивидуальные образовательные траектории, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями | СПК-3.                       |

### Индикаторы достижения компетенций

| Код и наименование универсальной компетенции  | Наименование индикатора достижения универсальной компетенции   |
|---|--|
| УК-7 Способен использовать инновационные методы обучения, позволяющие активизировать познавательную деятельность обучающихся, формировать навыки проектной деятельности | <b>УК-7.1. Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни<br><b>УК-7.2. Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.<br><b>УК-7.3. Владеет:</b> методами поддержки должного уровня |

|  |  |
|--|--|
|  | физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.   |
| СПК-3. Способен проектировать и реализовывать <b>индивидуальные образовательные траектории, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями</b> | <p><b>СПК-3.1Знать:</b> основы психолого-педагогических технологий, в том числе инклюзивных, необходимых для работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети с особыми образовательными потребностями, дети с ОВЗ и др.</p> <p><b>СПК-3.2Уметь:</b> апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс детей с особыми потребностями в образовании;<br/>Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями программы индивидуального развития ребенка</p> <p><b>СПК-3.3Владеть:</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p> |

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Массовый спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту). Освоение данной дисциплины базируется на результатах освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### Очная форма

| №  | Раздел/тема                           | Семестр | Всего часов | Виды учебных занятий     |    |
|----|---------------------------------------|---------|-------------|--------------------------|----|
|    |                                       |         |             | Контактная работа (ауд.) | СР |
|    |                                       |         |             | Практические занятия     |    |
| 1. | Тема 1. Легкая атлетика               | 2       | 64          | 32                       | 32 |
|    | Промежуточная аттестация – зачет      | 2       |             |                          |    |
| 2. | Тема 2. Гимнастика                    | 3       | 72          | 36                       | 36 |
|    | Промежуточная аттестация - зачет      | 3       |             |                          |    |
| 3. | Тема 3. Российские национальные игры. | 4       | 28          | 14                       | 14 |
| 4. | Тема 4. Спортивные игры.              | 4       | 28          | 14                       | 14 |
|    | Промежуточная аттестация — зачет      | 4       |             |                          |    |

|    |                                  |   |            |            |            |
|----|----------------------------------|---|------------|------------|------------|
|    |                                  |   |            |            |            |
| 5. | Тема 5. Лыжный спорт             | 5 | 68         | 34         | 34         |
|    | Промежуточная аттестация - зачет | 5 |            |            |            |
| 6  | Тема 6. Подвижные игры           | 6 | 36         | 18         | 18         |
| 7  | Тема 7. Волейбол                 | 6 | 32         | 16         | 16         |
|    | Промежуточная аттестация - зачет | 6 |            |            |            |
|    | <b>ИТОГО</b>                     |   | <b>328</b> | <b>164</b> | <b>164</b> |

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)  
Практические занятия**

***Тема 1. Легкая атлетика*  
Практические занятия 1-16.**

**Учебные цели:**

1. Узнать особенности методики обучения отдельным фазам легкоатлетических упражнений.
2. Объяснить методику обучения технике спортивной ходьбы.
3. Понять особенности методики обучения бегу на различные дистанции.
4. Узнать особенности методики обучения технике прыжка в длину и тройным.
5. Объяснить особенности методики обучения прыжкам в высоту различными способами.
6. Понять особенности методики обучения метанию мяча и копья.
7. Узнать особенности использования общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений в легкой атлетике.
8. Объяснить особенности выполнения упражнений со снарядами.
9. Понять методику использования элементов спортивных и подвижных игр в легкой атлетике.
10. Получить знания по составлению конспекта отдельных частей урока.
11. Узнать принципы классификации соревнований по легкой атлетике.
12. Объяснить различие между видами и типами соревнований по легкой атлетике.
13. Понять принципы организации соревнований по легкой атлетике.
14. Узнать общие основы составления положения о соревнованиях.
15. Объяснить правила соревнований по легкой атлетике.
16. Ознакомится с правилами соревнований в различных видах легкой атлетики.
17. Объяснить особенности обучения технике эстафетного бега.
18. Понять особенности обучения технике кроссового бега.
19. Узнать особенности обучения технике бега на короткие дистанции.
20. Объяснить особенности обучения технике бега на средние дистанции.
21. Понять особенности обучения технике бега на длинные дистанции.
22. Узнать особенности обучения технике прыжков в высоту способом «ножницы».
23. Узнать особенности обучения технике прыжка в длину с места.
24. Узнать особенности обучения технике метания малого мяча.

***Тема 2. Гимнастика*  
Практические занятия 1-18.**

### **Учебные цели:**

1. Изучить технику исполнения гимнастических упражнений.
2. Изучить статические положения.
3. Изучить динамические упражнения.
4. Изучить отталкивание и приземление.
5. Изучить общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Изучить методику обучения гимнастическим упражнениям.
7. Проанализировать условия успешного освоения гимнастических упражнений.
8. Изучить дидактические принципы обучения гимнастике.
9. Изучить методы обучения гимнастике.
10. Изучить акробатические упражнения.
11. Изучить технику прыжковых и балансовых упражнений.
12. Изучить перекаты.
13. Изучить кувырок вперед.
14. Изучить кувырок назад.
15. Изучить кувырок назад согнувшись.
16. Изучить стойку на лопатках.
17. Изучить стойку на голове и руках.
18. Изучить перевороты.
19. Изучить особенности применения комплексов общеразвивающих упражнений.

### **Тема 3. Российские национальные игры**

#### **Практические занятия 1-8.**

1. Выяснить цели и задачи российских подвижных игр.
2. Рассмотреть понятие: «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Изучить структуру российских подвижных игр.
4. Выяснить цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.
5. Изучить функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Рассмотреть разновидности российских национальных подвижных игр.
7. Изучить степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Выявить причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Рассмотреть организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Обучить методическим приемам в использовании подвижных игр.
11. Выявить методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.
12. Изучить педагогические требования к организации и проведению российских народных подвижных игр.
13. Ознакомиться с непосредственной подготовкой к проведению подвижной игры.
14. Ознакомиться с понятием: «Ход проведения игры»

### **Тема 4. Спортивные игры**

#### **Практические занятия 9-14**

### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию спортивных игр.

2. Изучить правила игры в гандбол.
3. Обучить основным техническим приемам игры в гандбол.
4. Изучить правила игры в баскетбол.
5. Обучить основным техническим приемам игры в баскетбол.
6. Изучить правила игры в футбол.
7. Обучить основным техническим приемам игры в футбол.
8. Изучить правила игры в настольный теннис.
9. Обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис.
10. Изучить правила игры в бадминтон.
11. Обучить основным техническим приемам игры в бадминтон.
12. Изучить российские национальные подвижные игры.
13. Изучить возможности развития физических качеств с помощью подвижных.
14. Изучить особенности проведения спортивных игр на местности и зимнее время.
15. Изучить особенности проведения спортивных игр для людей с ослабленным здоровьем.

### **Тема 5. Лыжный спорт** **Практические занятия 1-17**

#### **Учебные цели:**

1. Изучить историю развития лыжного спорта.
2. Проанализировать эволюцию техники лыжных ходов.
3. Изучить особенности развития лыжного спорта в России.
4. Изучить спортивные достижения на международном уровне российских лыжников.
5. Изучить основы техники передвижения на лыжах.
6. Изучить классификацию лыжных ходов.
7. Изучить основные термины и понятия, используемые в лыжном спорте.
8. Изучить основные элементы техники передвижения на лыжах.
9. Изучить основы техники поворотов и спусков в движении.
10. Изучить особенности анализа техники передвижения на лыжах.
11. Проанализировать принципы и методы обучения.

### **Тема 6. Подвижные игры** **Практические занятия 1-8**

#### **Учебные цели:**

1. Изучить структуру подвижной игры.
2. Выяснить цели и задачи подвижных игр.
3. Выяснить роль подвижных игр - упражнений.
4. Рассмотреть понятие: «Ролевые игры».
5. Изучить возможности подвижных игр в плане развития мировоззрения и способностей ребенка.
6. Рассмотреть классификацию подвижных игр.
7. Изучить степени сложности подвижных игр.
8. Выявить причины выбора тех или иных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
8. Рассмотреть организационно-методические основы проведения подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Обучить методическим приемам в использовании подвижных игр.
11. Выявить методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.

12. Изучить педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
13. Ознакомиться с непосредственной подготовкой к проведению подвижной игры.

## **Тема 7. Волейбол**

### **Практические занятия 9-17**

#### **Учебные цели:**

1. Изучить общие принципы классификации техники волейбола.
2. Проанализировать классификацию техники игры: разделы, приёмы, способы, разновидности и условия выполнения.
3. Изучить волейбольную терминологию.
4. Изучить классификацию техники приемов игры в нападении.
5. Изучить классификацию техники приемов игры в защите.
6. Изучить нижнюю боковую подачу.
7. Изучить верхнюю боковую подачу.
8. Изучить верхнюю прямую подачу.
9. Изучить верхние передачи.
10. Изучить нижнюю передачу.
11. Изучить нападающие удары.
12. Изучить прямой нападающий удар.
13. Изучить удар с вращением.
14. Изучить боковой нападающий удар.
15. Изучить блокирование.
16. Изучить тактику командной игры.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **Перечень основной литературы для самостоятельной работы**

1. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.М. Костихина; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198> (08.04.2019).
2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> (08.04.2019).

#### **Содержание самостоятельной работы студентов по темам**

##### **Тема 1. Легкая атлетика**

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Основы техники ходьбы.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Указания к тренировке спортивной ходьбы.
4. Основы техники бега.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Техника выполнения низкого старта.
7. Техника финиширования и бега по дистанции.
8. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.

9. Техника бега на средние дистанции.
10. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.
11. Техника бега по дистанции.
12. Техника финиширования.
13. Техника бега на длинные дистанции.
14. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.
15. Техника эстафетного бега.
16. Основы техники бега стипельчеца.

**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. Основы техники метаний.
2. Основы техники метания малого мяча.
3. Основы техники метания гранаты.
4. Основы техники метания копья.
5. Техника держания копья.
6. Техника финального усилия и равновесия.
7. Основы техники метания диска.
8. Техника толкания ядра.
9. Техника толкания ядра со «скачка».
10. Техника держания снаряда и исходное положение.
11. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.
12. Техника прыжка в длину с разбега.
13. Техника разбега и отталкивания.
14. Техника полета и приземления.
15. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
16. Техника разбега и отталкивания.
17. Техника перехода через планку и приземление.
18. Техника тройного прыжка.

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Техника низкого и высокого старта.
5. Техника бега по прямой.
6. Техника бега по повороту.
7. Техника бега по пересеченной местности.
8. Методика развития физических качеств методами легкой атлетики.

***Тема 2. Гимнастика***

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

**Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Средства, методы, задачи гимнастики.
2. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.
  1. История развития гимнастики.
  2. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время.
  3. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.
  4. Гимнастическая терминология.
  5. Значение терминологии.
  6. Требования, предъявляемые к терминологии.



7. Способы образования терминов.
8. Правила применения терминов.
9. Правила сокращений.
10. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
11. Строевые упражнения.
12. Основные понятия о строе.
13. Строевые приемы.
14. Построения и перестроения.
15. Размыкания и смыкания.
16. Передвижения.
17. Фигурные передвижения.
18. Правила записи упражнений.
19. Запись вольных упражнений.
20. Запись упражнений на снарядах.
21. Направленность упражнений.
22. Конспект урока.
23. Травматизм на уроках гимнастики.
24. Причины травматизма.
25. Характеристика травм.
26. Меры по предупреждению травм.
27. Страховка и помощь.

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Техника исполнения гимнастических упражнений.
2. Статические положения.
3. Динамические упражнения.
4. Отталкивание и приземление.
5. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
7. Цели, задачи и этапы обучения.
8. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
9. Дидактические принципы обучения.
10. Методы обучения.
11. Приемы обучения упражнениям.

**Подготовьте доклады на тему:**

1. Акробатические упражнения.
2. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе.
3. Техника прыжковых и балансовых упражнений.
4. Акробатические соединения.
5. Стойки.
6. Упражнения на снарядах.
7. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.
8. Упражнения на брусьях параллельных.
9. Упражнения на разновысоких брусьях.
10. Упражнения на перекладине.
11. Вольные упражнения.
12. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.
13. Характеристика вольных упражнений.
14. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.

### **Тема 3. Российские национальные игры**

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Цели и задачи российских подвижных игр.
2. «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Структура российских подвижных игр.
4. Цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.
5. Функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Разновидности российских национальных подвижных игр.
7. Степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Методические приемы в использовании подвижных игр.
11. Методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.
12. Педагогические требования к организации и проведению российских народных подвижных игр.
13. Подготовка к проведению подвижной игры.
14. Понятие: «Ход проведения игры»

#### **Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. ГТО.
2. Разновидности русских национальных игр.
3. Правила игры в городки.
4. Правила игры в лапту.
5. Правила игры в вышибалы.
6. Правила игры в горелки.
7. Правила бузы.
8. Правила Самбо.
9. *Учебная парная игра в настольный теннис.*

### **Тема 4. Спортивные игры**

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Игровые виды спорта.
2. История развития спортивных игр.
3. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов.
4. Специфические признаки спортивных игр.
5. Техника спортивной игры.
6. Терминология.
7. Правила соревнований.
8. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность.
9. Спортивный результат.
10. Техника ведения, передачи, приема мяча.
11. Техника обыгрывания и отбора мяча.
12. Финты.

13. Групповые действия – комбинации.
14. Индивидуальные действия.
15. Имитационные и подводящие упражнения.
16. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
17. Техника и тактика игры.
18. Техника перемещения и ударов мяча.
19. Стойка спортсмена.
20. Держание ракетки.
21. Обучение удару по мячу.
22. Обучение подаче мяча.
23. Тактика атакующего игрока и защиты.
24. Тактика парных игр.
25. Упражнения по подготовке и обучению волейболистов.
26. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.
27. Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов.
28. Техника и тактика игры.
29. Классификация техники игры.
30. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.

**Подготовьте рефераты по следующим темам:**

1. Классификация спортивных игр.
2. Методика обучения игры в волейбол.
3. Характеристика упражнений.
4. Имитационные и подводящие упражнения.
5. подача мяча.
6. Нападающие удары, блокирование.
7. Методика обучения игре в баскетбол.
8. Имитационные и подводящие упражнения.
9. Передачи и ловля мяча.
10. Ведение и перемещение.
11. Броски мяча.
12. Тактические приемы.
13. Индивидуальные и групповые действия.
14. Командные действия.
15. Позиционное нападение.
16. Методика обучения игре в футбол.

**Подготовьте доклады на следующие темы:**

1. Техническая и тактическая подготовка футболистов.
2. Техника ведения, передачи, приема мяча в футболе.
3. Техника обыгрывания и отбора мяча в футболе.
4. Групповые действия – комбинации в футболе.
5. Имитационные и подводящие упражнения в футболе.
6. Технические и тактические приемы игры «Настольный теннис».
7. Техника и тактика настольного тенниса.
8. Тактика парных игр в настольном теннисе.
9. Составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для группы начальной подготовки (по всем видам игр).
10. Тактические и технические действия игрока (по видеоматериалу).

11. Учебная двусторонняя игра с последующим анализом (по всем видам игр).

### **Тема 5. Лыжный спорт**

#### **Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
6. Двигательные навыки и их характерные черты.
7. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.
8. Принципы обучения лыжам.
9. Методы обучения лыжам.
10. Структура процесса обучения лыжным гонкам.
11. Подготовка мест занятий и организация обучения для лыжного спорта.

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
2. Уроки лыжной подготовки в школе. Организация уроков по лыжной подготовке.
3. Лыжная подготовка в школьной программе.
4. Начальное обучение передвижению на лыжах.
5. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
6. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
7. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
8. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
9. Игры на лыжах.
10. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.

#### **Подготовьте доклады на следующие вопросы:**

1. Техника и методика обучения лыжным ходам.
2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
4. Техника одновременных ходов.
5. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
7. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
8. Коньковый ход.
9. Способы переходов с хода на ход.
10. Способы преодоления подъемов на лыжах.
11. Стойки спусков.
12. Преодоление неровностей на склоне.
13. Способы торможений.
14. Повороты в движении.

### **Тема 6. Подвижные игры**

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Теоретические сведения о подвижных играх.

2. Историческое развитие теории и методики игр.
3. Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания.
4. Выбор игры, подготовка места инвентаря, разметка площадки.
5. Организация играющих, требования к объяснению игры.
6. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей.
7. Руководство процессом игры.
8. Способы регулирования нагрузки.
9. Подведение итогов игры.
10. Разбор игры.
11. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе.
12. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.
13. Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики.
14. Проведение зимних видов подвижных игр.
15. Организация проведения аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.
16. Подбор подвижных игр для детей разного возраста.
17. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств.
18. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

***Подготовить доклады по следующим темам:***

1. Значение подвижных игр (оздоровительное, воспитательное, образовательное).
2. Классификация подвижных игр.
3. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия.
4. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста.
5. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания.
6. Подвижные игры для девушек и юношей.
7. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.
8. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
9. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
10. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.
11. Методика проведения подвижных игр с детьми имеющими нарушение функций опорно-двигательного аппарата.
12. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения функций зрительного анализатора.
13. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения функций слухового анализатора.
14. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения аутистического спектра.

***Подготовить рефераты по следующим темам:***

1. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания.
2. Подвижные игры для девушек и юношей.

3. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

### ***Тема 7. Волейбол***

#### **Подготовьте ответы на следующие вопросы:**

1. Общие принципы классификации техники волейбола.
2. Классификация техники игры: разделы, приёмы, способы, разновидности и условия выполнения.
3. Волейбольная терминология.
4. Классификация техники приемов игры в нападении.
5. Классификация техники приемов игры в защите.
6. Подачи
7. Нападающие удары
8. Блокирование.
9. Тактика командной игры.

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Перечень основной литературы:**

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (08.04.2019).
2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (08.04.2019).

##### **Перечень дополнительной литературы:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> (08.04.2019).
2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. -

106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (08.04.2019).

## 8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/>  
 Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>  
 КонсультантПлюс: Закон о ФКиС ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)  
 ОФП в физической культуре <https://magictemple.ru/chto-takoe-ofp-v-fizkulture/>  
 Студопедия (ОФП) [https://studopedia.su/6\\_43640\\_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.su/6_43640_obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html)

### Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,  
 Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография - [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=499659](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499659)

### Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

| Наименование аудиторий  | Оснащенность аудиторий  | Перечень лицензионного программного обеспечения. |
|---|---|--|
| Плоскостные спортивные сооружения:<br>1. Гимнастическая площадка<br>2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий<br>а) Универсальная игровая площадка.<br>б) Легкоатлетическое ядро.<br>в) Комплекс уличных силовых тренажеров<br>г) Гимнастический сектор<br>Объемные спортивные сооружения<br>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22<br>Универсальный спортивный зал №2<br>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4<br>Универсальный спортивный зал №1<br>Тренажерный зал.<br>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22 | - Лыжный инвентарь<br>- Легкоатлетический инвентарь<br>- Гимнастический инвентарь<br>- Инвентарь для спортивных игр<br>- Инвентарь для подвижных игр<br>- Инвентарь тренажерного зала |  |
| Аудитория № 3(а)<br>Инвентарная в спортивном зале №2  |   |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.   |   |   |
| 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4<br>Аудитория № 81(б)<br>Инвентарная в спортивном зале №1,<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.                                      |   |   |
| 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4<br>Аудитория № 81(а)<br>Лыжная база<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного инвентаря.  |   |   |
| 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 4<br>Аудитория № 81(б)<br>Склад<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания уличного инвентаря мини стадиона  |   |   |
| Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 25<br><b>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22</b> | Доска, комплект мебели для преподавателя: стол - 1, стул – 1, комплект мебели для обучающихся: столов - 40, стульев - 80, переносной проектор(Hitachi), ноутбук (Acer). | Предустановленная версия операционной системы<br>Microsoft Windows Vista Home Basic OEM-версия<br>Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Standart лицензия Microsoft Open License № 42921182 от 22.10.2007.   |
| <b>Информационный многофункциональный центр</b><br>Помещение для самостоятельной работы обучающихся<br><b>142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.4</b>   | Комплект мебели для обучающихся: столов – 38, стульев – 38, ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет.                                  | Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия.<br>Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.<br>Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. |

## 10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель): канд. пед. наук, доцент Сафронов А.И.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания от « 29 » августа 2019 г. Протокол № 1 .



**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТА-  
ЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ 01.02. Массовый спорт**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Направление подготовки</b>  | <b>44.03.05 Педагогическое образование</b> |
| <b>Профили подготовки</b>      | <b>Русский язык, Литература</b>            |
| <b>Квалификация выпускника</b> | <b>Бакалавр</b>                            |
| <b>Форма обучения</b>          | <b>Очная</b>                               |

**Орехово-Зуево  
2019 г.**

## 1. Индикаторы достижения компетенций

| Код и наименование универсальной компетенции  | Наименование индикатора достижения универсальной компетенции   |
|---|--|
| УК-7 Способен использовать инновационные методы обучения, позволяющие активизировать познавательную деятельность обучающихся, формировать навыки проектной деятельности | <p><b>УК-7.1. Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2. Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p><b>УК-7.3. Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>   |
| СПК-3. Способен проектировать и реализовывать индивидуальные образовательные траектории, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями           | <p><b>СПК-3.1Знать:</b> основы психолого-педагогических технологий, в том числе инклюзивных, необходимых для работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети с особыми образовательными потребностями, дети с ОВЗ и др.</p> <p><b>СПК-3.2Уметь:</b> апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс детей с особыми потребностями в образовании;<br/>Разрабатывать (совместно с другими специалистами) и реализовывать совместно с родителями программы индивидуального развития ребенка</p> <p><b>СПК-3.3Владеть:</b> профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p> |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «не зачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

| № п/п  | Наименование оценочного средства        | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в фонде | Критерии оценивания   |
|--|---|---|---|---|
| <i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i> |   |   |   |   |
| 1  | Опрос (показатель компетенции «Знание») | Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом. Важные воспитательные аспекты | Вопросы к опросу                          | <p>Оценка «Отлично» - Студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; правильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; есть логика рассуждений.</p> <p>Оценка «Хорошо» - Студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; правильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; но отсутствует логика рассуждений.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - Студентами продемонстрированы предполагаемые ответы; о неправильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; отсутствует логика рассуждений.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - Студентами не продемонстрированы ответы.</p> |
| 2  | Тест (показатель компетенции «Знание»)  | Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.   | Тестовые задания                          | <p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетво-</p>   |

|   |   |  |                    |  |
|---|---|--|--------------------|--|
|   |   |  |                    | <i>рительно»</i> выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.   |
| 3 | Реферат (показатель компетенции «Умение») | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. | Тематика рефератов | <p>Оценка <i>«Отлично»</i>: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка <i>«Хорошо»</i>: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>деятельности.</p> <p>Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные</p> |
|--|--|--|---|

|   |  |  |                   | источники  |
|---|--|--|-------------------|--|
| 3 | Доклад (показатель компетенции «Владение») | Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основных положений дисциплины. | Тематика докладов | <p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.</p> <p>Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала,</p> |

|  |   |  |                                 |   |
|--|---|--|---------------------------------|---|
|  |   |  |                                 | при оформлении работы имеются недочеты.<br>Оценка<br><i>«Неудовлетворительно»</i><br>- содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.                                    |
| <i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i> |   |  |                                 |   |
| 4  | <i>Зачет: Демонстрация практических навыков (показатель компетенции «Владение»)</i> | Контрольное мероприятие, которое позволяет оценить степень овладения обучающимся практическими навыками. | Перечень контрольных нормативов | <i>не зачтено»</i> - низкий уровень овладения практическим навыком, отсутствие пояснений и методических рекомендаций;<br><i>«зачтено»</i> - высокий уровень овладения практическим навыком, без ошибки в пояснениях и методических рекомендациях к выполнению двигательных действий<br>Зачет выставляется по совокупности сдачи нормативов. |

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Перечень контрольных нормативов:  
МУЖЧИНЫ**

**Бег на 100 метров**

13,5 с - 5

14,8 с – 4

15,1 с – 3

15,3 – 2

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

13 раз – 5

10 раз – 4

7 раз – 3

5 раз – 2

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

13 см – 5

7 см – 4

5 см – 3

3 см – 2

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

240 см – 5

230 см – 4

215 см – 3

205 см – 2

**Бег на 3 км**

12.30,00 – 5

13.30,00 – 4

14.00,00 – 3

14.30,00 – 2

**ЖЕНЩИНЫ**

**Бег на 100 м**

16,5 с – 5

17,0 с – 4

17,5 с – 3

18,0 с – 2

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

14 раз – 5

12 раз – 4

10 раз – 3

8 раз – 2

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

16 см – 5

11 см – 4

8 см – 3

5 см – 2

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

195 см – 5

180 см – 4

170 см – 3

160 см – 2

**Бег на 2 км**

10.30,00 – 5

11.15,00 – 4

11.35,00 – 3

12.00,00 – 2



**Текущий контроль**  
**2 семестр**  
**Тема 1. Легкая атлетика**

**Вопросы к опросу:**

19. Основы техники ходьбы.
20. Основы техники спортивной ходьбы.
21. Указания к тренировке спортивной ходьбы.
22. Основы техники бега.
23. Техника бега на короткие дистанции.
24. Техника выполнения низкого старта.
25. Техника финиширования и бега по дистанции.
26. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.
27. Техника бега на средние дистанции.
28. Техника высокого старта и с опорой на одну руку.
29. Техника бега по дистанции.
30. Техника финиширования.
31. Техника бега на длинные дистанции.
32. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции.
33. Техника эстафетного бега.
34. Основы техники бега стипельчеца.

**Тематика докладов:**

1. 1. Основы техники метаний.
2. 2. Основы техники метания малого мяча.
3. 3. Основы техники метания гранаты.
4. 4. Основы техники метания копья.
5. 5. Техника держания копья.
6. 6. Техника финального усилия и равновесия.
7. 7. Основы техники метания диска.
8. 8. Техника толкания ядра.
9. 9. Техника толкания ядра со «скачка».
10. 10. Техника держания снаряда и исходное положение.
11. 11. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.
12. 12. Техника прыжка в длину с разбега.
13. 13. Техника разбега и отталкивания.
14. 14. Техника полета и приземления.
15. 15. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
16. 16. Техника разбега и отталкивания.
17. 17. Техника перехода через планку и приземление.
18. 18. Техника тройного прыжка.

**Тематика рефератов:**

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Техника низкого и высокого старта.
5. Техника бега по прямой.
6. Техника бега по повороту.
7. Техника бега по пересеченной местности.

8. Методика развития физических качеств методами легкой атлетики.

**3 семестр**  
**Тема 2. Гимнастика**  
**Тестовые задания**

1. Разновидности ходьбы:
  - а) в полуприседе
  - б) на руках
  - в) выпадами
  - г) полушагатами
  - д) на носках
2. Гимнастика – это ....
  - а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки
  - б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков
  - в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей
3. Использование гимнастической терминологии:
  - а) облегчает понимание разучиваемого
  - б) сокращает время при объяснении
  - в) позволяет лучше изучить родную речь
  - г) положительно влияют на настрой занимающихся
4. Год начала использования в нашей стране Манохинской терминологии...
  - а) 1901
  - б) 1911
  - в) 1924
  - г) 1938
5. Строевые упражнения:
  - а) передвижения
  - б) размещения
  - в) перестроения
  - г) размыкания
  - д) расстановка
6. Соответствие названий форм записи упражнений и их содержания
  - 1) сокращенная а) перечисление содержания упражнений
  - 2) конкретная б) точное обозначение каждого элемента
  - 3) обобщенная в) обозначения условными знаками
  - 4) синхронная г) сочетание текстовой и графической записи
  - д) полуконтурная и контурная
7. Система гимнастики, в которой впервые было введено музыкальное сопровождение упражнений...
  - а) Сокольская
  - б) Немецкая
  - в) Французская
  - г) Шведская
8. Основное средство гимнастики ...
  - а) соревнования
  - б) гигиенические факторы

- в) оздоровительные силы природы
  - г) разминка
  - д) гимнастические упражнения
  - е) методы обучения гимнастическим упражнениям
9. Соответствие понятий разновидностей йоги и их содержания
- 1) крия-йога а) средства и методы внутреннего и внешнего очищения
  - 2) хатха-йога б) физическое совершенство тела и духа человека
  - 3) джани-йога в) наука о воздействии звуковых вибраций на организм
  - г) освобождение души путем физических, эстетических и психических упражнений
10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии - ...
- а) колонна
  - б) шеренга
  - в) сомкнутый
  - г) разомкнутый
11. Задачи гимнастики как научной дисциплины:
- а) разработка и применение специальных тренажеров
  - б) укрепление здоровья занимающихся
  - в) обучение профессиональной деятельности педагога
  - г) разработка методик обучения
12. Передвижения в гимнастике:
- а) фигурная маршировка
  - б) движение бегом
  - в) упражнения на месте
  - г) остановка строя
13. Самый распространенный способ образования терминов – это ...
- а) использование корней отдельных слов
  - б) условия опоры
  - в) словосложения
  - г) переосмысливание
14. Продолжительность физкультурной паузы...
- а) 15-20 мин,
  - б) 10-15 мин,
  - в) 5-10 мин,
  - г) 2-5 мин.
15. Терминология, применявшаяся в нашей стране до 1938 года называлась...
- а) терминология Лесгафта
  - б) Манохинская терминология
  - в) Советская терминология
  - г) единая гимнастическая терминология
17. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся:
- а) упражнения со скакалкой
  - б) упражнения с булавами
  - в) упражнения с палкой
  - г) упражнения с лентой
  - д) упражнения с кругом
  - е) упражнения без предметов
18. Направления в развитии гимнастики начала 19 века:
- а) гигиеническое
  - б) атлетическое

- в) физическое
  - г) прикладное
20. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в ...
- а) 1896г.
  - б) 1952г.
  - в) 1904г.
  - г) 1928г.
  - д) 1908г.
21. Несколько противоходов выполняемых подряд – это ...
- а) проход
  - б) зигзаг
  - в) змейка
  - г) противоход
22. Система упражнений, развивающих силу в сочетании с всесторонней физической подготовкой, направленной на укрепление здоровья – это ...
- а) атлетическая гимнастика
  - б) основная гимнастика
  - в) производственная гимнастика
  - г) художественная гимнастика
23. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье...
- а) 3
  - б) 4
  - в) 5
  - г) 6
  - д) 8
24. Особенностью ритмической гимнастики является...
- а) выраженная оздоровительная направленность
  - б) высокая интенсивность упражнения
  - в) выполнение упражнений без пауз
  - г) использование музыки
  - д) проведение занятий только с женщинами
25. «Выпад» - это ...
- а) положение занимающегося на согнутых ногах
  - б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
  - в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде
  - г) положение занимающегося с опорой руками
27. Форма занятий производственной гимнастикой, проводимая с целью усиления деятельности функциональных систем организма и устранения застойных явлений в мышцах – это ...
- а) вводная гимнастика
  - б) физкультурная пауза
  - в) физкультминутка
  - г) микро пауза
28. Способ организации занимающихся представленный на рисунке...
- а) групповой
  - б) фронтальный
  - в) индивидуальный
  - г) сменный.
29. Виды гимнастики образовательно-развивающей направленности...
- а) гигиеническая

- б) атлетическая
- в) прикладная
- г) спортивная

30. Соответствие национальных систем гимнастики и их основателей

- 1) Ф. Аморог а) немецкая
- 2) Ф.Ян, А. Шписс б) шведская
- 3) М.Тырш; в) французская
- 4) П. Линг г) чешская

#### **Тематика докладов**

- 1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
- 2. Спортивные виды гимнастики.
- 3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
- 4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
- 5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
- 6. Методические особенности гимнастических упражнений.
- 7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
- 8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
- 9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
- 10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.

#### **Тематика рефератов:**

- 1. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
- 2. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
- 3. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
- 4. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
- 5. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
- 6. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
- 7. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста
- 8. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
- 9. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
- 10. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.

### **4 Семестр**

#### ***Тема 3. Российские национальные игры***

##### **Вопросы к опросу:**

- 1. Цели и задачи российских подвижных игр.
- 2. «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
- 3. Структура российских подвижных игр.
- 4. Цели и задачи российских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой.

5. Функции российских национальных подвижных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Разновидности российских национальных подвижных игр.
7. Степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Причины выбора тех или иных российских национальных подвижных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Организационно-методические основы проведения российских народных подвижных игр на занятиях физической культурой.
10. Методические приемы в использовании подвижных игр.
11. Методические закономерности педагогического процесса в применении подвижных игр.
12. Педагогические требованиями к организации и проведению российских народных подвижных игр.
13. Подготовка к проведению подвижной игры.
14. Понятие: «Ход проведения игры»

#### **Тематика рефератов:**

1. ГТО.
2. Разновидности русских национальных игр.
3. Правила игры в городки.
4. Правила игры в лапту.
5. Правила игры в вышибалы.
6. Правила игры в горелки.
7. Правила бузы.

#### ***Тема 4. Спортивные игры***

##### **Вопросы к опросу:**

1. Цели и задачи спортивных игр.
2. «Игра» как интегральное средство здоровьесбережения и его планомерное использование в условиях современного образовательного учреждения.
3. Структура спортивных игр.
4. Цели и задачи спортивных игр на занятиях физической культурой.
5. Функции спортивных игр как интегрального средства здоровьесбережения и его планомерного использования в условиях современного образовательного учреждения.
6. Разновидности спортивных игр.
7. Степени сложности российских национальных подвижных игр.
8. Причины выбора тех или иных спортивных игр, в зависимости от условий их проведения.
9. Организационно-методические основы проведения спортивных на занятиях физической культурой.
10. Методические приемы в использовании спортивных игр.
11. Методические закономерности педагогического процесса в применении спортивных игр.
12. Педагогические требованиями к организации и проведению спортивных игр.
13. Подготовка к проведению спортивной игры.
14. Понятие: «Ход проведения игр»
15. Изучить классификацию спортивных игр.
16. Изучить правила игры в гандбол.
17. Обучить основным техническим приемам игры в гандбол.

18. Изучить правила игры в баскетбол.
19. Обучить основным техническим приемам игры в баскетбол.
20. Изучить правила игры в футбол.
21. Обучить основным техническим приемам игры в футбол.
22. Изучить правила игры в настольный теннис.
23. Обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис.
24. Изучить правила игры в бадминтон.
25. Обучить основным техническим приемам игры в бадминтон.
26. Изучить российские национальные подвижные игры.
27. Изучить возможности развития физических качеств с помощью подвижных.
28. Изучить особенности проведения спортивных игр на местности и зимнее время.
29. Изучить особенности проведения спортивных игр для людей с ослабленным здоровьем.

#### **Тематика рефератов:**

1. ГТО.
2. Разновидности спортивных игр.
3. Правила игры в гандбол.
4. Правила игры в баскетбол.
5. Правила игры в футбол.
6. Правила игры в настольный теннис.
7. Правила игры в бадминтон.

#### **5 семестр**

#### ***Тема 5. Лыжный спорт***

#### **Тематика рефератов:**

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
6. Двигательные навыки и их характерные черты.
7. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.
8. Принципы обучения лыжам.
9. Методы обучения лыжам.
10. Структура процесса обучения лыжным гонкам.
11. Подготовка мест занятий и организация обучения для лыжного спорта.

#### **Вопросы к опросу:**

1. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
2. Уроки лыжной подготовки в школе. Организация уроков по лыжной подготовке.
3. Лыжная подготовка в школьной программе.
4. Начальное обучение передвижению на лыжах.
5. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
6. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
7. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.

8. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
9. Игры на лыжах.
10. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.

**Тематика докладов:**

1. Техника и методика обучения лыжным ходам.
2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
4. Техника одновременных ходов.
5. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
7. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
8. Коньковый ход.
9. Способы переходов с хода на ход.
10. Способы преодоления подъемов на лыжах.
11. Стойки спусков.
12. Преодоление неровностей на склоне.
13. Способы торможений.
14. Повороты в движении.

**6 семестр**

**Тема 6. Подвижные игры**

**Вопросы к опросу:**

1. Теоретические сведения о подвижных играх.
2. Историческое развитие теории и методики игр.
3. Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания.
4. Выбор игры, подготовка места инвентаря, разметка площадки.
5. Организация играющих, требования к объяснению игры.
6. Способы выбора водящих, распределения на команды, выделение помощников и судей.
7. Руководство процессом игры.
8. Способы регулирования нагрузки.
9. Подведение итогов игры.
10. Разбор игры.
11. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе.
12. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.
13. Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики, гимнастики.
14. Проведение зимних видов подвижных игр.
15. Организация проведения аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников.
16. Подбор подвижных игр для детей разного возраста.
17. Подбор подвижных игр на развитие разных физических качеств.
18. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

**Тематика докладов:**



1. Значение подвижных игр (оздоровительное, воспитательное, образовательное).
2. Классификация подвижных игр.
3. Подвижные и спортивные игры, их сходства и отличия.
4. Характеристика подвижных игр для детей разного возраста.
5. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания.
6. Подвижные игры для девушек и юношей.
7. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.
8. Методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
9. Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.
10. Методика проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста.
11. Методика проведения подвижных игр с детьми имеющими нарушение функций опорно-двигательного аппарата.
12. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения функций зрительного анализатора.
13. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения функций слухового анализатора.
14. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения аутического спектра.

#### **Тематика рефератов:**

1. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания.
2. Подвижные игры для девушек и юношей.
1. 3. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

#### **Тема 7. Волейбол**

##### **Вопросы для опроса:**

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Волейбол за рубежом.
3. Волейбол в России и СССР.
4. Отечественный волейбол на международной арене.
5. Современный волейбол и прогноз его дальнейшего развития.
6. Эволюция техники и тактики игры.
7. Техника, методика обучения и совершенствования стоек и перемещений.
8. Техника, методика обучения и совершенствования подачи.
9. Техника, методика обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками в опорном положении и в падении.
10. Техника, методика обучения и совершенствования передачи сверху одной и двумя руками в прыжке.
11. Техника, методика обучения и совершенствования передачи снизу одной и двумя руками в опорном положении.
12. Техника, методика обучения и совершенствования приема мяча снизу одной и двумя руками в падении.
13. Техника, методика обучения и совершенствования прямого нападающего удара.
14. Техника, методика обучения и совершенствования бокового нападающего удара.
15. Техника, методика обучения и совершенствования нападающего удара с переводом.

16. Техника, методика обучения и совершенствования блокирования.
17. Общие положения и классификация техники игры.
18. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.
19. Контроль за уровнем технической подготовленности.
20. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
21. Классификация тактики игры.
22. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
23. Тактика подач. Методика обучения и совершенствования.
24. Тактика передач. Методика обучения и совершенствования.
25. Тактика нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.
26. Тактика приема подач и нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.
27. Тактика одиночного блокирования. Методика обучения и совершенствования.
28. Тактика взаимодействий игроков при нападающих ударах. Методика обучения и совершенствования.
29. Тактика взаимодействий игроков при передачах. Методика обучения и совершенствования.
30. Тактика взаимодействий блокирующих игроков. Методика обучения и совершенствования.
31. Тактика взаимодействий защитников между собой. Методика обучения и совершенствования.
32. Тактика взаимодействий защитников со страхующими. Методика обучения и совершенствования.
33. Тактика взаимодействий защитников с блокирующими. Методика обучения и совершенствования.
34. Тактика взаимодействий защитников и страхующих с блокирующими. Методика обучения и совершенствования.
35. Тренировка в системе подготовки волейболистов. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
36. Содержание спортивной тренировки волейболистов, формирование двигательных навыков и этапы обучения.
37. Классификация средств (физических упражнений) в системе подготовки волейболистов.

#### **Тематика докладов:**

1. Общие принципы классификации техники волейбола.
2. Классификация техники игры: разделы, приёмы, способы, разновидности и условия выполнения.
3. Волейбольная терминология.
4. Классификация техники приемов игры в нападении.
5. Классификация техники приемов игры в защите.
6. Подачи
7. Нападающие удары
8. Блокирование.
9. Тактика командной игры.

#### **Тематика рефератов:**

1. Исследование эффективности способов ведения игры в нападении команд высших рядов (мужчины, женщины).

2. Исследование эффективности способов ведения игры в защите команд высших разрядов (мужчины, женщины).
3. Динамика развития прыгучести в годичном цикле у волейболистов разной квалификации (мужчины, женщины) /9-10 лет, 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17 лет и старше/.
4. Исследование мотивации занятий волейболом в разном возрасте.
5. Исследования результативности блокирования н/ударов в командах высших разрядов (мужчины, женщины).
6. Экспериментальное обоснование подготовки связующего игрока.
7. Экспериментальное обоснование методики обучения верхней прямой подаче в волейболе.
8. Исследование эффективности приема подач у волейболистов высших разрядов (мужчины, женщины).
9. Исследование эффективности н/ударов игроками 1 темпа в волейболе (мужчины, женщины).
10. К вопросу отбора на начальном этапе обучения в волейболе (мальчики, девочки) /9-11 лет/.
11. Особенности построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки в волейболе.
12. Применение подвижных игр как средства начального обучения детей в волейболе.
13. Исследование эффективности способов ведения игры в нападении (защите) в командах волейболистов.
14. Исследование динамики показателей прыгучести в годичном цикле у волейболистов разной квалификации.
15. Исследование динамики показателей специальной выносливости в годичном цикле у волейболистов разной квалификации.
16. Индивидуальный стиль деятельности тренера в волейбольной команде.
17. Исследование мотивации занятий волейболом в разном возрасте.
18. Исследование результативности блокирования нападающих ударов в командах волейболистов.
19. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов разного возраста.
20. К оценке точности вторых передач разводящего игрока в волейболе.
21. Восстановление в тренировке волейболистов.
22. Исследование эффективности подач и приема подач у волейболистов.
23. Исследование эффективности нападающих действий игрока первого темпа в командах волейболистов.
24. Применение методов срочной информации в определении и исправлении ошибок в технике игры: нападающий удар согнутой рукой (подача согнутой рукой, руки согнуты при приеме мяча).
25. Изучение функционального состояния и эффективности технико-тактических действий волейболистов в соревновательном периоде.

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

| Формируемая компетенция                      | Показатели сформированности компетенции | Типовое контрольное задание          |
|--|---|--------------------------------------|
| УК-7 Способен использовать инновационные ме- | УК-7.1.                                 | Тестовые задания<br>Вопросы к опросу |

|  |         |  |
|--|---------|--|
| годы обучения, позволяющие активизировать познавательную деятельность обучающихся, формировать навыки проектной деятельности | УК-7.2. | Тематика рефератов                         |
|  | УК-7.3. | Тематика докладов<br>Контрольные нормативы |