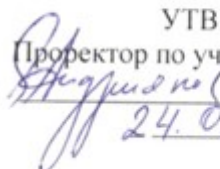


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе ВЛГАФК  
 Е.Ю. Андриянова  
24.02.2021 г.

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Модуль 12. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**

образовательной программы по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

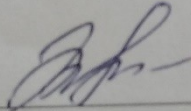
*по профилю подготовки* – – практическая психология образования  
квалификация - бакалавр

Форма обучения очная

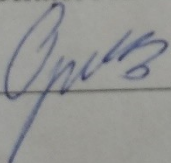
Автор-разработчик:

Никулина Жанна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и  
методики легкой атлетики

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики:  
Никулина Жанна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Заведующий библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:  
Орлова Виалетта Викторовна

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

**Рецензенты:**

**Филина Ирина Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

**Чернышева Елена Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ВГСХА»

## РЕЦЕНЗИЯ

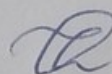
на фонд оценочных средств модуля 12. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту, реализующейся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования (очная форма обучения)

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы модуля 12. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения - показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности, методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы, паспорт оценочных средств промежуточной аттестации, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков/опыта деятельности, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования.

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися модуля 12. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту, а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины, которой состоит из перечня вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, оценивающих знания, перечня ситуационных задач для промежуточной аттестации на зачёте, оценивающих знания и умения и перечня практических заданий на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности. Вопросы к зачёту и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по физической культуре. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств, в составе рабочей программы модуля 12. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики лыжного спорта  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



Филина И.А.

01 марта 2021 г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту (элективные дисциплины)» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования  
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный для рецензии фонд оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту (элективные дисциплины)» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования включает:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины с указанием этапов их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте и экзамене, оценивающих знания;
- перечень ситуационных задач для промежуточной аттестации на зачёте и экзамене, оценивающих знания и умения;
- перечень практических заданий на зачёте и экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования (уровень бакалавриата), утвержденному Министерством образования и науки Российской Федерации, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 122 от 22.02.2018 г., учебному плану ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования.
2. Представленный на рецензию фонд оценочных средств соответствует на предмет содержания материалов уровню обучения, процедура и методы оценки объективны, контрольные измерительные материалы валидны, имеется связь критериев оценки с планируемым результатом.
3. Шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
4. Вопросы к зачёту и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.
5. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
6. Методические материалы ФОС содержат четко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
7. Направленность ФОС соответствует направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования.
8. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить его высокое качество его подготовки.
9. Представленный материал отвечает требованиям современной науки и практики.

На основании проведенной экспертизы можно сделать **заключение**, что ФОС дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту (элективные дисциплины)» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование по профилю подготовки - психология образования соответствует требованиям ФОС и соответствующих профессиональных стандартов, а также современным требованиям рынка труда.

Канд. пед. наук, доцент кафедры  
физической культуры ФГБОУ ВО «ВГСХА»



Чернышева Е.Н.

07 июня 2021 года

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ

« 07 » июня 2021 г.

Начальник отдела кадров

ВГСХА



АННОТАЦИЯ.....	5
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	7
3.1. Очная форма обучения.....	7
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ.....	8
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	11
РАЗДЕЛ 3. ПЛАВАНИЕ.....	29
Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания.....	29
Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения.....	31
Тема 3.2.4. Урок плавания.....	33
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.....	35
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	41
5.1.1. Очная форма обучения.....	41
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	62
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	62
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	66
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	66
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	66
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	67
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	67
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	67
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	67
Раздел 2. ГИМНАСТИКА.....	68
Раздел 3. ПЛАВАНИЕ.....	69
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.....	70
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	70
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене (зачёте), необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	80
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	91
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	93
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	93
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	93
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	93
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	94
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	96
7.3. Программное обеспечение.....	97
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	97
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	97
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	97

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	97
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	97
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	101
9.1. Очная форма обучения.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	104
Контрольные работы для обучающихся.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	126
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	129
Тексты/конспекты лекций.....	129
1.1. ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.....	138

## АННОТАЦИЯ

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (код 01.001) (для 44.03.02).	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	01.001 А/02.6 Воспитательная деятельность А/03.6 Развивающая деятельность	<p>УК-7.1. <i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- правила применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- правила безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.</li> </ul> <p>УК-7.2. <i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;</li> </ul> <p>УК-7.3. <i>Имеет навыки и/или опыт деятельности:</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;</li><li>- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;</li><li>- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li><li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;</li><li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.</li></ul>
--	--	--



## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока 1, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана образовательной программы.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах на очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### 3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>228*</b>		<b>56</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>56</b>	
Гимнастика	56		56						
Легкая атлетика	56			30	26				
Плавание	56							56	
Спортивные игры	60					30	30		
<i>В том числе:</i>									
<b>Лекции</b>	<b>24</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
Гимнастика	6		6						
Легкая атлетика	6			4	2				
Плавание	6							6	
Спортивные игры	6					2	4		
<b>Семинарские занятия</b>									
Гимнастика									
Легкая атлетика									
Плавание									
Спортивные игры									
<b>Практические занятия</b>	<b>204</b>		<b>50</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	
Гимнастика	50		50						
Легкая атлетика	50			26	24				
Плавание	50							50	
Спортивные игры	54					28	26		
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>									
Гимнастика			Зач						
Легкая атлетика					Зач				
Плавание								Зач.	
Спортивные игры							Зач.		
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>100</b>		<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
Гимнастика	26		26						
Легкая атлетика	26			12	14				
Плавание	24							24	
Спортивные игры	24					12	12		
<i>В том числе:</i>									
<b>Изучение теоретического материала</b>	<b>16</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Гимнастика	4		4						
Легкая атлетика	4			2	2				
Плавание	4							4	
Спортивные игры	4					2	2		
<b>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</b>	<b>68</b>		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
Гимнастика	14		14						
Легкая атлетика	18			8	10				

Плавание	16							16	
Спортивные игры	20					10	10		
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>	<i>16</i>		<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	
Гимнастика	4		4						
Легкая атлетика	4			2	2				
Плавание	4							4	
Спортивные игры	4					2	2		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>80</b>	
	<b>зачетные единицы</b>								

\*из 228 часов – 204 в активной и интерактивной формах

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
	<b>Раздел 1.1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики</b>						
1	Тема 1.1.1. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология.			2		2	4
2	Тема 1.1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире					2	2
3	Тема 1.1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма			2		2	4
	<b>Раздел 2.2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения</b>						
4	Тема 1.2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения			4		2	6
5	Тема 1.2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения			4		2	6
6	Тема 1.2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения			4		2	6
7	Тема 1.2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения			6		2	8
8	Тема 1.2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения			6		2	8
9	Тема 1.2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения			6		2	8
10	Тема 1.2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения			6		2	8
11	Тема 1.2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения			4		2	6
	<b>Раздел 2.3. Основы техники видов легкой атлетики</b>						
12	Тема 1.3.1. Основы техники ходьбы и бега	2				2	2
13	Тема 1.3.2. Основы техники метаний	2					4
14	Тема 1.3.3. Основы техники прыжков	2					2
	<b>Раздел 1.4. Учебная практика</b>						

15	Тема 1.4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология			6		2	8
	<b>Итого по разделу 1. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		<b>50</b>		<b>26</b>	<b>82</b>
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						
16	Тема 2.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	2				4	6
17	Тема 2.2. История развития гимнастики в России					2	2
18	Тема 2.3. Гимнастическая терминология	2		8		4	14
19	Тема 2.4. Средства гимнастики и методика их проведения	2		10		4	16
20	Тема 2.5. Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, вольные и акробатические упражнения			10		2	12
21	Тема 2.6. Методика развития физических качеств средствами гимнастики			8		2	10
22	Тема 2.7. Методика проведения занятия по гимнастике			8		2	10
23	Тема 2.8. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике			2		2	4
24	Тема 2.9. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой			2		2	4
25	Тема 2.10. Организация соревнований и физкультурно-массовых мероприятий по гимнастике			2		2	4
	<b>Итого по разделу 2. Гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>50</b>		<b>26</b>	<b>82</b>
	<b>Раздел 3. Плавание</b>						
	<b>Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания</b>						
26	Тема 3.1.1. Плавание как базовый вид двигательной подготовки	2				2	4
27	Тема 3.1.2. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием			2		2	4
28	Тема 3.1.3. История развития плавания как вида спорта					2	2
	<b>Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения</b>						
29	Тема 3.2.1. Техника безопасности и спасение тонущего	2		4		2	8
30	Тема 3.2.2. Подготовительные упражнения на суше и воде			10		4	14
31	Тема 3.2.3. Методика проведения прикладного плавания			10		2	12
32	Тема 3.2.4. Урок плавания			14		6	20
	<b>Раздел 3.3. Основы техники плавания и методика обучения</b>						
33	Тема 3.3.1. Техника спортивного плавания	2		10		4	16
	<b>Итого по разделу 3. Плавание</b>	<b>6</b>		<b>50</b>		<b>24</b>	<b>80</b>
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>						
	<b>4.1 Баскетбол</b>						
34	Тема 4.1.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	2				2	4
35	Тема 4.1.2. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.			2		2	4
36	Тема 4.1.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.			6		2	8
37	Тема 4.1.4. Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.			20		6	26

	<b>4.2 Волейбол</b>						
38	Тема 4.2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	2				2	4
39	Тема 4.2.2. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.	2		2		2	6
40	Тема 4.2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.			6		2	8
41	Тема 4.2.4. Форма учебно-тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу.			18		6	24
	<b>Итого по разделу 4. Спортивные и подвижные игры</b>	<b>6</b>		<b>54</b>		<b>24</b>	<b>84</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>		<b>204</b>		<b>100</b>	<b>328</b>

конец аннотации

## Темы и их краткое содержание

### РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Раздел 1.1. Общие вопросы теории легкой атлетики

**Тема 1.1.1. Легкая атлетика как базовый вид двигательной подготовки. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания. Терминология. Классификация.**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Введение в легкую атлетику, определение легкой атлетики, основные понятия в предмете. История развития легкой атлетики в России в мире. Задачи, средства и методические особенности занятий легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики (их значение, характеристика). Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Организация курса легкой атлетики (по этапам), требования к студентам, регламент работы, проведение и формы занятий. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Терминология – профессиональный язык специалистов по физической культуре. Требования к терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи легкоатлетических упражнений. Конспект урока по легкой атлетике и принципы его разработки. Структура урока. Цели и задачи урока и его частей. Классификация упражнений и их роль в общефизической подготовке, также формы и методы их проведения (на месте, в движении, с предметами, в парах и т.д.), средства (рассказ, показ, выполнение). Выбор упражнений для проведения урока по легкой атлетике. Содержание подготовительной и основной урока. Варианты ее содержания. Плотность урока. Содержание заключительной части урока. Анализ подготовительной части.

##### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Массовость – основа высшего спортивного мастерства. Легкая атлетика в системе образовательных учреждений и ее роль в подготовке специалистов по физической культуре и спорту и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

##### **Тема 1.1.2. «История развития легкой атлетики в России»**

##### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Основы историко-культурного развития легкой атлетики и современный опыт; вариативность исторического развития легкой атлетики, современные реалии, потребности общества.



Возникновение и развитие легкой атлетики. Этапы развития тренировки в легкой атлетике. Эволюция техники легкоатлетических упражнений. Современное состояние, проблемы и тенденции развития легкой атлетики. Паралимпийский спорт.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.**

#### **Практическое занятие (2 часа)**

Меры безопасности – основные понятия. Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований по различным видам легкой атлетики. Опасные ситуации, возможные при проведении занятий легкоатлетическими упражнениями, причины их возникновения, действия по ликвидации. Обеспечение безопасности в процессе занятий, страховка и помощь. Правила эксплуатации спортсооружений, инвентаря и оборудования, санитарно-гигиенические требования проведения занятий, правила пожарной безопасности на спортивных объектах. Требования к местам занятий, основному и вспомогательному инвентарю. Особенности мест занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма. Основные причины травматизма и неотложных состояний на занятиях легкой атлетикой, виды травматизма в легкоатлетическом спорте и меры их предупреждения; виды неотложных состояний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма.

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках легкой атлетикой, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях; закономерности определения величины и динамики работоспособности с учетом особенностей контингента занимающихся; пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития.

Средства и методы оказания первой доврачебной помощи; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий легкой атлетикой, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; гигиенические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий легкоатлетическими упражнениями с лицами разных возрастных групп с учётом их анатомо-физиологических особенностей. Формы организации занимающихся; правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культуры;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## ***Раздел 1.2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения***

### **Тема 1.2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения**

#### **Практические занятия (4 часа)**

Краткая историческая справка. Современное состояние: рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр и Европы. Биомеханический анализ техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы, работа рук и ног при спортивной ходьбе. Движения маховой ногой, поворот таза и движения опорной ногой. Техника отталкивания. Амортизация. Основные временные и пространственные параметры. Цифровые выражения динамических и кинематических параметров техники. Периоды, фазы, моменты. Изменение техники в зависимости от рельефа местности. Отличие спортивной ходьбы от обычной, оздоровительной.

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Особенности обучения техникой спортивной ходьбой в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Овладение техникой и методикой обучения спортивной ходьбе. Дистанции ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы. Причины возникновения ошибок и способы их устранения. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по спортивной ходьбе, знакомятся с современным состоянием спортивной ходьбы в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения**

#### **Практические занятия (4 часа)**

История развития бега на средние дистанции. Биомеханический анализ техники бега на средние дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге на средние дистанции. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.

Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге на средние дистанции. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановки после финиша). Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. Показатели техничности. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по бегу на длинные дистанции, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 1.2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения**

#### **Практические занятия (4 часа)**

История развития. Биомеханический анализ техники бега на короткие дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Низкий старт и стартовый разбег. Использование стартовых колодок и станков. Кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Положение звеньев тела при беге. Дыхание. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Овладение техникой и методикой обучения бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега. Ошибки и способы их устранения. Особенности техники бега на различные дистанции, в зависимости от качества дорожки. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по бегу на короткие дистанции, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 1.2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения**

#### **Практические занятия (6 часа)**

История развития техники метания мяча. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой и методикой обучения метанию мяча. Динамические и кинематические параметры. Методика обучения технике метания мяча. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям мяча.

Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований в метаниях мяча, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения**

#### **Практические занятия (6 часа)**

История развития техники метания гранаты. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой и методикой обучения метания мяча. Динамические и кинематические параметры. Методика обучения технике метания гранаты. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям гранаты. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований в метании гранаты, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;



- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения Практические занятия (6 часа)**

История развития техники прыжка в высоту. Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, ритм и длина последних шагов разбега, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника преодоления планки. Анализ техники прыжков в высоту и методика обучения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - наиболее доступный при начальном обучении. Особенности обучения технике перехода через планку и приземления. Обучение разбегу и отталкиванию. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание". Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований в прыжках. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по прыжкам в высоту, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения Практические занятия (6 часа)**

История развития вида. Анализ техники прыжков в длину и методика обучения. Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положения ОЦМТ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Роль маховых движений. Угол вылета, угол отталкивания, влияние скорости разбега и постановки ноги при отталкивании на изменение начальной скорости вылета. Движения прыгуна в полете (способ выполнения прыжка - «согнув ноги»). Приземление. Методика обучения технике прыжков. Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению. Соединение основных фаз прыжка в одно целое. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в длину способом "согнув ноги". Основные упражнения для обучения и последовательность их применения. Основные ошибки и способы их предупреждения и устранения. Правила соревнований по прыжкам в длину. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по прыжкам, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 1.2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м и методика обучения Практические занятия (4 часа)**

История развития вида. Виды эстафетного бега. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Особенности техники бега по повороту и передачи эстафетной палочки. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Использование стартовых колодок и станков. Анализ техники передачи эстафетной палочки, ее варианты. Влияние правильной передачи эстафетной палочки на спортивный результат. Методика обучения технике эстафетного бега и передаче эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки, методы обучения. Овладение техникой и методикой обучения эстафетного бега 4x100 м. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Основные упражнения для обучения технике бега. Ошибки и способы их устранения. Студенты готовятся к практическим занятиям, изучают правила соревнований по эстафетному бегу, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### ***Раздел 1.3. Основы техники видов легкой атлетики***

#### **Тема 1.3.1. Основы техники ходьбы и бега**

##### **Лекция (2 часа)**

Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение дидактической связи формы и содержания движения. Определение и критерии техники. Основа техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль). Особенности техники с учетом законов механики и биологии. Силы, действующие на спортсмена. Правила эффективного использования мышечных сил. Механизм отталкивания в ходьбе и беге. Скорость передвижения. Взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Анализ техники ходьбы и бега на старте, прямой, повороте, при финишировании, остановка после прохождения линии финиша. Дыхание, основные пространственные и временные параметры. Движение общего центра массы тела (ОЦМТ).

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.3.2. Основы техники метаний**

#### **Лекция (2 часа)**

Эволюция техники метаний. Дальность вылета снаряда. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства снарядов, высота выпуска снаряда). Угол местности и его значение для оптимального угла вылета снаряда. Длина пути приложения усилий к снаряду. График скорости снаряда. Скорость вылета снаряда, последовательность передачи количества движений в метаниях. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном направлении как основа техники метания. Последовательность включения в работу отдельных мышечных групп. Фазы в метании. Силы, действующие на спортсмена и снаряд. Влияние размера формы снаряда на дальность полета. Вращательное движение снаряда в полете. Поддерживающая сила воздуха и планирующий полет некоторых снарядов. Кинематические формы движения в различных видах метаний. Полет снаряда, аэродинамические свойства снарядов. Влияние внешней среды на дальность полета снарядов. Сходства и различия в технике метаний.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Тема 1.3.3. Основы техники прыжков**

#### **Лекция (2 часа)**

Определение и классификация прыжков. Сходства и различия техники в разных видах прыжков. Фазы прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга. Сложение скоростей, создаваемых при

разбега и отталкивании. Углы отталкивания и вылета, начальная скорость вылета, траектория движения ОЦМТ. Разновидности приземления. Динамическая нагрузка при отталкивании и приземлении.

#### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Основы и анализ техники прыжков. Сходства и различие техники в разных видах прыжков. Студенты готовятся к семинарским занятиям, изучают правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, знакомятся с современным состоянием легкой атлетики в России, мире.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Раздел 1.4. Учебная практика**

#### **Тема 1.4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Правила и формы записи легкоатлетических упражнений. Конспект урока по легкой атлетике и принципы его разработки. Подготовка конспекта по утвержденной схеме.

Структура урока. Цели и задачи урока и его частей. Методические указания. Формы и методы их проведения (на месте, в движении, с предметами, в парах и т.д.), средства (рассказ, показ, выполнение). Подбор упражнений подготовительной части. Содержание основной части урока. Варианты ее содержания. Плотность урока. Содержание заключительной части урока. Анализ подготовительной части. Терминология. Особенности занятий лиц разного возраста и пола.

##### **Самостоятельная работа (2 часа)**

Терминологию легкой атлетики; основные понятия, средства, методы и формы занятий легкой атлетикой. Термины, содержание, формы, методы педагогического процесса и виды контроля качества обучения.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;



- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **Раздел 2. ГИМНАСТИКА**

### **Тема 2.1.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки**

*Лекция «Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки» (2 часа)*

Виды, включенные в курс модуля «Базовые виды двигательной деятельности». Значение дисциплины в подготовке бакалавров по физической культуре и спорту. Гимнастика как учебная дисциплина. Задачи, средства, виды гимнастики, их краткая характеристика и особенности применения в физической культуре и спорте. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья занимающихся и их оздоровления. Общие требования по дисциплине. Особенности занятий гимнастикой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

*Самостоятельная работа (4 часа)*

Самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по теме лекции и самостоятельное изучение вопросов:

1. Гимнастика в системе физического воспитания.
2. Классификация и краткая характеристика оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, командная гимнастика, прыжки на батуте).

Подготовка к опросу.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **Тема 2.2. История развития гимнастики в России**

### *Самостоятельная работа (2 часа)*

Изучить данный раздел теории в специальной литературе и подготовиться к опросу по следующим вопросам.

1. Этапы развития гимнастики.
2. Национальные системы гимнастики.
3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **Тема 2.3. Гимнастическая терминология**

### *Лекция - визуализация (2 часа)*

Терминология – профессиональный язык специалистов по физической культуре. Требования к терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи ОРУ, вольных упражнений, упражнений на снарядах. Характеристика основных и дополнительных терминов.

### *Практические занятия (8 часов)*

Разбор терминов основных групп гимнастических средств: строевых упражнений, общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах. Терминологическая и графическая формы записи (практическое задание). Табличная форма сочетания терминологической и графической форм записи. Практика в выполнении с терминологическим описанием комбинаций ОРУ, комбинации из простых и смешанных висов и упоров (карточки с заданиями - приложение 5, задание 1). Контрольная работа № 1 по теме (приложение 1).

### *Самостоятельная работа (4 часа)*

Разучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике. Подготовка к контрольной работе. Написание конспекта 4-х ОРУ по заданию преподавателя с использованием терминологической записи.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **Тема 2.4. Средства гимнастики и методика их проведения**

*Лекция (2 часа)*

Значение и место ОРУ, строевых и прикладных упражнений в решении задач физического воспитания различных групп населения, а также инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. Классификации общеразвивающих, строевых, прикладных упражнений. Технология проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений различными способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи занимающихся при проведении данных средств гимнастики. Особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

*Практические занятия (10 часов).*

Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. ОРУ для формирования правильной осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Выполнение движений различными частями тела в комплексе ОРУ отдельным способом. Знакомство с методикой проведения. Контрольная работа № 2 по теме «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений» (приложение 1). Практика по проведению 4-х ОРУ отдельным способом на учебной подгруппе. (приложение 4, задание 1).

Освоение отдельного и проходного способа проведения ОРУ. ОРУ в кругу, в парах, проходным способом, с предметами, на гимнастической скамейке и т.д. Практика по проведению комплекса ОРУ на учебной подгруппе (приложение 4, задание 4).

Выполнение и овладение методикой проведения следующих строевых упражнений: строевые приемы, повороты на месте, в ходьбе, в передвижении: разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступами); перестроения поворотом в движении, дроблением и сведением – разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами). Практика по проведению строевых упражнений на учебной подгруппе (приложение 4, задание 2).

Выполнение прикладных упражнений: разновидностей ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук; броски и ловля мяча, лазание по скамейке, гимнастической стенке, канату, перелазание через препятствия. Игры и эстафеты с прикладными упражнениями. Практика в проведении игр и эстафет с прикладными упражнениями на учебной подгруппе (приложение 4, задание 3).

*Самостоятельная работа (4 часа)*

Конструирование 4-х ОРУ без предмета и по заданию преподавателя. Подготовка к проведению на подгруппе: отработка показа, проговаривание команд, методические указания для исправления ошибок.

Подготовка к учебной практике: показ ОРУ, объяснение ОРУ, сочетание показа и рассказа. Умение держаться перед строем. Подача команд для выполнения ОРУ отдельным способом с методическими указаниями.

Разработка конспекта комплекса общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя.

Подготовка к проведению комплекса строевых упражнений по заданию преподавателя: отработка навыков подачи команд (командный голос) и умения держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений.

Развитие необходимых физических качеств, для выполнения прикладных упражнений, составление и защита конспекта эстафеты и полосы препятствий с использованием прикладных упражнений.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культуры;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

## **Тема 2.5. Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, вольные и акробатические упражнения**

### ***Практические занятия –тренинги (10 часов).***

Освоение следующих гимнастических элементов: группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, равновесие на одной, другая назад, опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись, висы и упоры на гимнастических снарядах (приложение 5). Формирование умения оказывать помощь и страховку занимающихся, осуществлять показ акробатических упражнений отдельно и в комбинации вольных упражнений (комбинация в/у на 64 счёта командной гимнастики 3 юн. разряд, приложение 5), опорного прыжка, упражнений на снарядах, видеть и исправлять друг у друга технические ошибки, подбирать корректирующие упражнения.

### ***Самостоятельная работа (2 часа).***

Подготовка к освоению упражнений на гимнастических снарядах и опорного прыжка: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, совершенствование умения объяснять основы техники и выполнять помощь и страховку при овладении упражнениями на гимнастических снарядах. Подготовка к демонстрации упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжков.

Подготовка к освоению вольных и акробатических упражнений: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, заучивание последовательности в/у, совершенствование умения объяснять основы техники, выполнять помощь и страховку при выполнении акробатических упражнений. Подготовка к демонстрации вольных, акробатических упражнений.

*Изучение темы направлено на приобретение:  
знаний*

### **Тема 1.6. Методика развития физических качеств средствами гимнастики**

**Практические занятия-тренинги (8 часов).** Структура физических качеств в гимнастике, их значение для достижения результатов. Сила, ее проявления в гимнастике. Абсолютная и относительная сила. Силовые упражнения, применяемые в гимнастике. Гибкость, ее проявления в гимнастике. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости. Быстрота, ее проявления в гимнастике. Виды быстроты. Особенности методики развития. Выносливость, ее проявления в гимнастике и особенности развития. Формирование координационных способностей средствами гимнастики.

Знакомство с особенностями применения средств гимнастики для развития силы, гибкости. Применение различных методов развития силы, гибкости с целью создания готовности к освоению технических элементов командной гимнастики. Применение упражнений для развития силы на различных снарядах, с предметами и без предметов в различных режимах работы мышц. Развитие координации с использованием гимнастических средств. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Контрольная работа № 3 по теме «Физические качества и методика их развития в гимнастике». Подготовка и выполнение норм ОФП (приложение 5). Практика в проведении комплекса упражнений для развития конкретного физического качества на учебной подгруппе.

**Самостоятельная работа (2 часа).** Совершенствование навыка терминологического описания, изучение дополнительной литературы по теме, составление конспекта комплекса упражнений по заданию преподавателя. Совершенствование умения проводить комплексы для развития физических качеств средствами гимнастики. Подготовка к практике по проведению комплекса упражнений для развития конкретного физического качества. Самостоятельное развитие физических качеств. Подготовка к контрольной работе.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культуры;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 2.7. Методика проведения занятия по гимнастике**

**Практические занятия (8 часов).**

Предпосылки и требования к планированию материала по гимнастике. Взаимосвязь основных документов планирования. Формирование двигательной функции занимающихся средствами гимнастики. Методические требования к проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия по гимнастике с различными группами населения. Технология обучения гимнастическим упражнениям. Нагрузка и плотность на занятии. Управление нагрузкой на занятии.



Технология разработки и написания конспекта занятия по гимнастике (структура, форма, содержание, требования). Примеры планов-конспектов для занимающихся различных возрастных групп, при решении различных задач. Проведение фрагмента занятия по гимнастике на учебной подгруппе: подготовительной части занятия, заключительной части занятия (приложение 4, задание 6, 7). Защита методической разработки по обучению гимнастическому элементу по заданию преподавателя (приложение 4, задание 8). Контрольная работа № 4.

*Самостоятельная работа (2 часа)*

Разработка конспекта фрагмента занятия по гимнастике (задание преподавателя) с использованием специальной литературы и программных документов. Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов, подготовка вспомогательного учебного материала, наглядных пособий и т.д.

Подготовка к контрольной работе.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

**Тема 2.8. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике**

***Практическое занятие– дискуссия (2 часа).***

Обсуждение следующих вопросов: причины травматизма и меры по их предупреждению; виды травм при занятиях гимнастикой и правила оказания первой медицинской помощи; виды помощи и страховки, техника выполнения и требования, предъявляемые к страхующему; особенности занятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Дискуссии по решению практических ситуационных заданий.

Освоение разновидностей помощи, страховки и само страховки в процессе выполнения упражнений различной сложности освоенности. Знакомство с групповой страховкой, с применением специальных приспособлений. Практическое освоение навыков установки снарядов, укладки матов и безопасного размещения инвентаря в зале. Практика в оказании помощи на видах гимнастического многоборья.

*Самостоятельная работа (2 часа)*

Изучить в специальной литературе данный раздел теории и осветить в реферате вопросы: 1. Виды травм в гимнастике. 2. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма. 3. Требования к местам занятий по гимнастике. 4. Оказание первой доврачебной помощи при получении травмы на занятиях по гимнастике.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **Тема 2.9. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой**

*Практические занятия (8 часа)*

Знакомство с основным и вспомогательным гимнастическим оборудованием, правилами установки и эксплуатации. Практическое освоение навыков установки снарядов, укладки матов и безопасного размещения инвентаря в зале.

*Самостоятельная работа (2 часа)*

Оборудование для занятий оздоровительными видами гимнастики. Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях (фитбол-аэробика; памп-аэробика, слайд-аэробика и т.д.).

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;

- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 2.10. Организация соревнований и физкультурно-массовых мероприятий по гимнастике**

#### *Практические занятия (2 часа)*

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Классификация соревнований по гимнастике. Требования, предъявляемые к гимнастам, тренерам, судьям и организаторам соревнований по гимнастике. Основные разделы правил и их краткое содержание. Судейство массовых соревнований и соревнований категории «В». Руководящие органы проведения соревнований.

Просмотр видеозаписей гимнастических и спортивно-массовых соревнований по гимнастике.

#### *Самостоятельная работа (2 часа)*

Изучение правил соревнований по командной и спортивной гимнастике. Просмотр видеозаписей соревнований с использованием интернет-источников.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культуры;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **РАЗДЕЛ 3. ПЛАВАНИЕ**

### **Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания**

#### **Тема 3.1.1. Плавание как базовый вид двигательной деятельности**

**Лекция (2 часа)** Плавание в системе физического воспитания. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре. Виды плавания (их значение, характеристика). Задачи, средства и методические особенности занятий по плаванию. Общие требования для обучения плаванию.

**Самостоятельная работа (2 часа).** Самостоятельное изучение литературы по теме лекции, лекционного материала, подготовка к практическим занятиям по плаванию и опросу.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;

- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 3.1.2. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием**

**Практическое занятие (2 часа).** а). Виды плавательных бассейнов; и требования, предъявляемые к ним; б). Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к бассейнам и залам «сухого» плавания; в). Инвентарь. Размеры, требования и их размещение.

**Самостоятельная работа (2 часа).** Самостоятельное изучение литературы, подготовка к практическим занятиям по плаванию и опросу.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 3.1.3. История развития плавания как вида спорта**

**Самостоятельная работа (2 часа)** Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы:

1. Этапы развития плавания.
2. Виды плавания.
3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития плавания.
4. Плавания в образовательных учреждениях России.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## **Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения**

### **Тема 3.2.1. Техника безопасности и спасение тонущего**

#### **Лекция -визуализация (4 часа)**

Методический разбор технологии спасания тонущих. Методика предотвращения несчастных случаев на воде.

Практика спасения тонущих в воду.

**Практические занятия (4 часа)** Методический разбор технологии спасания тонущих. Методика предотвращения несчастных случаев на воде. Последовательность оказания первой помощи при утоплении. Последовательность действий при спасении в воду. Подплывание к тонущему, извлечение его со дна. Приемы транспортирования тонущего к берегу. Приемы выноса пострадавшего на берег. Практика спасения тонущих в воду.

**Самостоятельная работа (2 часа)** Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы: а) требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях обеспечения безопасности на воде; б) требования к местам занятий; в). Технология спасения тонущего. Требования: не менее 10 страниц рукописного текста и использование не менее 3-х литературных источников.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 3.2.2. Подготовительные упражнения на суше и в воде**

**Практические занятия (10 часов)** Применение разнообразных общеразвивающих и специально подготовительных упражнений по анатомическому признаку и методической направленности. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Упражнения для развития физических качеств в плавании, разминки и подготовки к освоению техники спортивного и прикладного плавания. Выполнение упражнений различными способами с применением вспомогательного инвентаря. Знакомство с методикой проведения.

**Самостоятельная работа (4 часа)** Подготовка к проведению на подгруппе: отработка показа, проговаривание команд, методические указания для исправления ошибок. Умения, формируемые на учебной практике: показ упражнений, объяснение, сочетание показа и рассказа. Умение держаться перед группой. Подача команд для выполнения заданий, методических указаний по исправлению ошибок. Разработка и написание конспекта фрагмента урока по плаванию.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 3.2.3. Методика проведения прикладного плавания**

**Практическое занятие (10 часов)** Упражнения в нырянии на расстояния различными способами и различными комбинациями из двух способов плавания, в погружении под воду с поверхности воды. Методический разбор организации и проведения прикладного плавания, игр и развлечений на воде.

**Самостоятельная работа (2 часа)** Развитие необходимых физических качеств, для выполнения прикладных упражнений, составить и написать конспект игры и эстафеты с использованием элементов прикладного плавания. Умения, формируемые на учебной практике: показ различных прикладного плавания с объяснением техники, умение конструировать содержательную основу игры или эстафеты, организовывать свою деятельность при проведении учебной практики и занимающихся.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 3.2.4. Урок плавания**

#### **Практические занятия (14 часов)**

Части урока, их задачи, содержание, продолжительность и плотность урока. Методика занятий по плаванию в учебных заведениях, коллективах физической культуры. Особенности обучения в открытых водоемах.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Наработка умений проводить общую и специальную разминку на суше и воде. Формирование умений создавать представление о технике двигательных действий в плавании. Учебная практика в проведении фрагментов урока по плаванию по заранее составленному конспекту. Практика анализа технических ошибок при решении образовательных задач и поиск путей их исправления. Выполнение проблемных заданий по формированию умения

разрабатывать и проводить комплексы упражнений на развитие физических качеств средствами плавания сопряженным методом.

**Самостоятельная работа (6 часов)** Разработка содержательной основы фрагмента урока по плаванию по заданию преподавателя, написание конспекта. Подготовка к проведению фрагмента урока. Совершенствование умений объяснять технику упражнений.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

### **Раздел 3.3. Основы техники плавания и методика обучения**

#### **Тема 3.3.1. Техника спортивного плавания**

**Лекция (2 часа)** 1. Основы техники спортивного плавания и факторы её определяющие. 2. Статика и динамика плавания. 3. Биомеханические закономерности плавания.

**Практические занятия (10 часов)** Освоение фаз и в целом техники спортивных стилей плавания. Анализ биомеханических закономерностей техники, кинематических и динамических характеристик фаз движений. Методический разбор типичных ошибок в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения. Общая характеристика техники старта с тумбочки и из воды. Варианты стартов. Фазовая структура, задачи и основные требования к технике. Классификация поворотов. Техника поворота при плавании способом дельфин, брасс. Техника поворота кувырком и “маятником” при плавании кролем на груди и на спине. Повороты в комплексном плавании. Фазовая структура. Выполнение упражнений для одновременного совершенствования в технике плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин и брасс. Выполнение упражнений для совершенствования отдельных элементов и целостного выполнения стартов и поворотов.

**Самостоятельная работа (4 часа)** Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по теме. Подготовка к написанию контрольной работы, опросу, практическому выполнению средств плавания.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;



- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

## **Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **4.1. Баскетбол, первый курс, второй семестр**

#### **Тема 4.1.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола).**

*Лекция (2 часа)* История возникновения и развития игры. Основные этапы развития баскетбола. Современные тенденции развития баскетбола. Общая характеристика игры. Основные правила игры.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Изучить научно-методическую литературу по развитию баскетбола в мире и России.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участия в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **Тема 4.1.2. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.**

*Практическое занятие (2 часа)* Понятие «физические качества». Быстрота (общая характеристика, методы, средства развития быстроты). Ловкость (общая характеристика, методы, средства развития ловкости). Сила (общая характеристика, методы, средства развития силы). Выносливость (общая характеристика, методы, средства развития выносливости). Гибкость (общая характеристика, методы, средства развития гибкости). Особенности развития физических качеств в баскетболе.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по теме. Уметь подбирать средства для развития физических качеств баскетболистов. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **Тема 4.2.3. Основы методики обучения технике нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.**

*Практическое занятие (6 часа)* Классификация техники игры в баскетбол. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника нападения. Техника защиты. Типичные ошибки при обучении техническим приемам.

Методы обучения технике в спортивных играх. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. Схематично изобразить классификацию техники игры в волейболе. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **Тема 4.1.4. Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.**

*Практическое занятие (20 часов)* Характеристика основных форм организации учебно-тренировочных занятий: урок, тренировочное занятие. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению и конспекта.

Организационно-методические основы проведения урока по баскетболу. Подбор средств и методов, написание конспекта урока.

Учебная практика: проведение урока по баскетболу в соответствии с заданиями для учебной практики. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

*Самостоятельная работа (6 часов)* Изучение лекционного материала и литературы по данной теме. Разработка конспекта по баскетболу в соответствии с задачами урока. Подготовка к контрольной работе № 1.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **4.2. Волейбол, первый курс, второй семестр**

##### **Тема 4.2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола).**

*Лекция (2 часа)* История возникновения и развития игры. Основные этапы развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола. Общая характеристика игры. Основные правила игры.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Изучить научно-методическую литературу по развитию волейбола в мире и России. Подготовка к контрольной работе.

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

##### **Тема 4.2.2. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.**

*Лекция (2 часа)* Понятие «физические качества». Быстрота (общая характеристика, методы, средства развития быстроты). Ловкость (общая характеристика, методы, средства развития ловкости). Сила (общая характеристика, методы, средства развития силы). Выносливость (общая характеристика, методы, средства развития выносливости). Гибкость (общая характеристика, методы, средства развития гибкости). Особенности развития физических качеств в волейболе.

*Практическое занятие (2 часа)* Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Особенности развития физических качеств в волейболе и в других видах спортивных игр.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по теме. Уметь подбирать средства для развития физических качеств волейболистов. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

### **Тема 4.2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейболе.**

*Практическое занятие (6 часа)* Классификация техники игры в волейбол. Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника нападения (передачи мяча, подача, нападающий удар). Техника защиты (прием мяча, блокирование). Типичные ошибки при обучении техническим приемам.

Методы обучения технике в спортивных играх. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике игры. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

*Самостоятельная работа (2 часа)* Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение. Схематично изобразить классификацию техники игры в волейболе. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в самостраховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;

- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

#### **Тема 4.2.4. Форма учебно-тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу.**

*Практическое занятие (18 часов)* Характеристика основных форм организации учебно-тренировочных занятий: урок, тренировочное занятие. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке физической культуры. Требования к написанию и оформлению и конспекта.

Организационно-методические основы проведения урока по волейболу. Подбор средств и методов, написание конспекта урока.

Учебная практика: проведение урока по волейболу в соответствии с заданиями для учебной практики. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

*Самостоятельная работа (8 часов)* Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиями учебной практики. Подготовка к контрольной работе. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме. Подготовка к контрольной работе № 2.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*Знаний:*

- основ здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- правил применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
- специфики проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- правил безопасного использования спортивного и специализированного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений, участии в соревновательном процессе.

*Умений:*

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по физической культуре в зависимости от поставленных задач;
- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- демонстрировать элементы техники выполнения упражнений в само страховке, страховке;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой;

*Навыков и/или опыта деятельности:*

- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни;
- самоконтроля и анализа физического состояния, физической подготовленности;
- составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ

Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

### 5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
	<b>Раздел 1.1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики</b>		<b>2</b>
1	Тема 1.1.1. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология.	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация упражнений легкой атлетики</li> <li>2. Задачи легкой атлетики</li> <li>3. Урочные формы занятий легкой атлетикой</li> <li>4. Классификация основных причин травматизма и виды травм в легкой атлетике</li> <li>5. Меры профилактики травматизма в легкой атлетике</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> </ol> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта легкая атлетика: утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220 // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - URL: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.</p>	<b>2</b>
2	Тема 1.1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития легкой атлетики</li> <li>2. История тренировки в легкой атлетике</li> <li>3. Современная программа легкой атлетики на Олимпийских играх и чемпионатах мира</li> <li>4. Современные рекорды России, Европы и мира в разных видах легкой атлетики</li> <li>5. Ведущие спортсмены-легкоатлеты</li> </ol> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> </ol> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта легкая атлетика: утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220 // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - URL: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.</p>	<b>2</b>
3	Тема 1.1.3. Меры	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	<b>2</b>

	безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Меры профилактики травматизма в легкой атлетике</li> <li>2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике</li> <li>3. Организация занятий по легкой атлетике для детей разного возраста</li> <li>4. Инструктаж по технике безопасности в легкой атлетике</li> <li>5. Действия при ЧС</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i>  <i>Решение ситуационных задач</i>  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> </ol>	
	<b>Раздел 2.2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения</b>		
4	Тема 1.2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения технике спортивной ходьбы на разные дистанции</li> <li>2. Тактика бегуна в спортивной ходьбе на разные дистанции</li> <li>3. Энергетическая структура спортивной ходьбы на разные дистанции</li> <li>4. Различные школы в спортивной ходьбе</li> <li>5. Методика обучения технике спортивной ходьбы на разные дистанции</li> <li>6. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i>  <i>Решение ситуационных задач</i>  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> <li>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</li> <li>6. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</li> </ol>	2
5	Тема 1.2.2. Анализ техники бега на	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные школы бега на средние дистанции</li> </ol>	2



	средние дистанции и методика обучения	<p>2. Методика обучения в беге на 800-1500 м.</p> <p>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</p> <p>4. Тактика бега на 800-1500 м.</p> <p>5. Энергетическая структура бега на 800-1500 м.</p> <p>6. Взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки, их изменение в годовом цикле в беге на 800-1500 м</p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</p> <p>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</p> <p>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</p> <p>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</p> <p>7. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</p> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	
6	Тема 1.2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Быстрота – основа спринтерского бега.</p> <p>2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.</p> <p>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</p> <p>4. Длина и частота шагов в спринтерском беге.</p> <p>5. Характеристика основных тренировочных средств.</p> <p>6. Энергетическая структура бега на короткие дистанции.</p> <p>7. Взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки, их изменение в годовом цикле.</p> <p><i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на разные дистанции » (приложение I)</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</p> <p>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</p> <p>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</p> <p>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.:</p>	2

		<p>Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</p> <p>8. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</p> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	
7	Тема 1.2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения технике метания мяча.</li> <li>2. Средства, решающие основные задачи в метании мяча.</li> <li>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> <li>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</li> </ol> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	2
8	Тема 1.2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения технике метания гранаты.</li> <li>2. Средства, решающие основные задачи в метании гранаты.</li> <li>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> </ol>	2

		<p>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</p> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	
9	Тема 1.2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание.</li> <li>2. Основные средства и методы подготовки в прыжках в высоту.</li> <li>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> <li>4. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в прыжках в высоту.</li> <li>5. Особенности соревновательной деятельности в прыжках в высоту.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> <li>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</li> <li>6. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Тихонин. — Электр. поисковая прогр. Волгоград : ВГАФК, 2012. — 146 с. - URL: <a href="http://www.rucont.ru">http://www.rucont.ru</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>7. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</li> </ol>	2
10	Тема 1.2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов в прыжках в длину.</li> <li>2. Методика обучения технике в прыжках в длину.</li> <li>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> <li>4. Основные средства и методы подготовки в прыжках в длину.</li> <li>5. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в прыжках в длину.</li> <li>6. Особенности соревновательной деятельности в прыжках в длину.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p>	2

		<p><i>Решение ситуационных задач</i>  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> <li>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</li> </ol> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	
11	<p>Тема 1.2.8. Анализ техники эстафетного бега 4х100м и методика обучения</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов в эстафетном беге.</li> <li>2. Методика обучения технике эстафетного бега.</li> <li>3. Ошибки техники и причины их возникновения.</li> <li>4. Основные средства и методы подготовки в беге на 4х100 м.</li> <li>5. Тактическая, морально-волевая, техническая, общая физическая и специальная подготовка в эстафете.</li> <li>6. Особенности соревновательной деятельности в эстафете.</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i>  <i>Решение ситуационных задач</i>  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> <li>4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.</li> <li>5. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-RW). - Систем. требования: процессор; Windows; дисковод DVD-ROM; мышь.</li> </ol> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	2

	<b>Раздел 2.3. Основы техники видов легкой атлетики</b>		
12	Тема 1.3.1. Основы техники ходьбы и бега	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силы, действующие на спортсмена во время ходьбы и бега</li> <li>2. Периоды, фазы и моменты в ходьбе и беге</li> <li>3. Результативность в ходьбе и беге</li> <li>4. Кинематические параметры техники ходьбы и бега</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> </ol> <p>Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</p>	
13	Тема 1.3.2. Основы техники метаний	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силы, действующие на спортсмена и снаряд во время метаний</li> <li>2. Периоды, фазы и моменты в метаниях</li> <li>3. Результативность в метаниях</li> <li>4. Структура движений в метании</li> <li>5. Кинематические параметры техники метаний</li> </ol> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> </ol> <p>Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</p>	2
14	Тема 1.3.3. Основы техники прыжков	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силы, действующие на спортсмена во время прыжков</li> <li>2. Периоды, фазы и моменты в прыжках</li> <li>3. Результативность в прыжках</li> <li>4. Структура движений в прыжках</li> <li>5. Кинематические параметры техники прыжков</li> </ol> <p><i>Подготовка к контрольной работе №3 по теме «Основы техники видов легкой атлетики» (приложение 1)</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	

		<p>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</p> <p>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</p> <p>Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</p>	
	<b>Раздел 1.4. Учебная практика</b>		
15	Тема 1.4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи урока</li> <li>2. Средства и методы урока по легкой атлетики</li> <li>3. Общие методические указания и их значение на уроке по легкой атлетике</li> <li>4. Конспект урока по легкой атлетике как основной документ планирования</li> </ol> <p><i>Подготовка к дискуссии на тему «Урок - основная форма занятий по легкой атлетике»</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению практических заданий тренинга (учебной практики)</i></p> <p><i>Решение ситуационных задач</i></p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Урок – основная форма занятий по легкой атлетике» (приложение 1)</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.</li> <li>2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.</li> </ol> <p>Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - Т.2. О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.</p>	2
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		
16	Тема 2.1. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	<p>Работа с материалом лекции.</p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика в системе физического воспитания.</li> <li>2. Классификация и краткая характеристика оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, командная гимнастика, прыжки на батуте).</li> </ol> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.</li> <li>2. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / В.Н.</li> </ol>	4

		<p>Тихонов. – Малаховка, 2012. – 318 с.</p> <p>3. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.</p> <p>Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ. и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].– URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	
17	Тема 2.2. История развития гимнастики в России	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы развития гимнастики.</li> <li>2. Национальные системы гимнастики.</li> <li>3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития гимнастики.</li> </ol> <p><i>Изучить данные вопросы в специальной литературе и подготовиться к опросу</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.</li> <li>2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с.</li> <li>3. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.</li> <li>4. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун .— Оренбург : ОГУ, 2012 .— 45 с. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/177988">https://rucont.ru/efd/177988</a></li> </ol>	
18	Тема 2.3. Гимнастическая терминология	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p>Разучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике по проведению строевых и общеразвивающих упражнений. Подготовка к контрольной работе № 1 по теме «Гимнастическая терминология»(приложение 1). Написание конспекта 4-х ОРУ по заданию преподавателя с использованием терминологической записи, согласно образцу (приложение 4, задание 1).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики: учебник-схемокурс / Е. А. Широбакина, В. В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<a href="https://lib.rucont.ru/">https://lib.rucont.ru/</a> . – Режим доступа: для авториз. пользователей.</li> <li>2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с.</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / ред. Ж.В. Никулина. - Великие Луки, 2019. – 321 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<a href="https://lib.rucont.ru/">https://lib.rucont.ru/</a> (дата обращения: 30.11.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.</li> </ol>	4
19	Тема 2.4. Средства гимнастики и методика их проведения	<p>Конструирование 4-х ОРУ без предмета и по заданию преподавателя. Подготовка к проведению на подгруппе: отработка показа, проговаривание команд, методические указания для исправления ошибок.</p> <p>Подготовка к учебной практике: показ ОРУ, объяснение ОРУ,</p>	4

		<p>сочетание показа и рассказа. Умение держаться перед строем. Подача команд для выполнения ОРУ раздельным способом с методическими указаниями.</p> <p>Подготовка к контрольной работе № 2 по теме «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений» (приложение 1).</p> <p>Подготовка к проведению комплекса строевых упражнений по заданию преподавателя (приложение 4, задание 2).</p> <p>Разработка конспекта комплекса общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя (приложение 4, задание 4).</p> <p>Подготовка к учебной практике: отработка навыков подачи команд (командный голос) и умения держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений.</p> <p>Развитие необходимых физических качеств, для выполнения прикладных упражнений, составление и защита конспекта эстафеты и полосы препятствий с использованием прикладных упражнений.</p> <p>Разработка конспекта игры или эстафеты с прикладными упражнениями по заданию преподавателя (приложение 4, задание 3).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a></li> <li>2. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.</li> <li>3. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студ. вузов физ. культ. / В.Я. Кудлин, Н.Я. Захарова. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.</li> <li>4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.С. Алаева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.А. Поздеева. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. — 101 с. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/640989">https://rucont.ru/efd/640989</a></li> </ol> <p>Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2013. — 124 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/87023.html">http://www.iprbookshop.ru/87023.html</a>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p>	
20	Тема 2.5. Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, вольные и акробатические упражнения	<p>Подготовка к освоению упражнений на гимнастических снарядах и опорного прыжка: самостоятельное развитие необходимых физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, совершенствование умения объяснять основы техники и выполнять помощь и страховку при овладении упражнениями на гимнастических снарядах.</p> <p>Подготовка к освоению вольных и акробатических упражнений: самостоятельное развитие необходимых</p>	2



		<p>физических качеств, совершенствование навыка терминологического описания, заучивание последовательности в/у, совершенствование умения выполнять помощь и страховку при выполнении акробатических упражнений. Подготовка к демонстрации вольных, акробатических упражнений, опорных прыжков (приложение 5).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.</p> <p>2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.</p> <p>3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.А. Манойлов, Е.Н. Медведева. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013. — 161 с. — ISBN 978-5-350-00283-6. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/279194">https://rucont.ru/efd/279194</a></p> <p>4. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65921.html">http://www.iprbookshop.ru/65921.html</a> .— Режим доступа: для авторизир. пользователей</p>	
21	Тема 2.6. Методика развития физических качеств средствами гимнастики	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p>Совершенствование навыка терминологического описания, изучение дополнительной литературы по теме, составление конспекта комплекса упражнений по заданию преподавателя. Совершенствование умения проводить комплексы для развития физических качеств средствами гимнастики. Подготовка к учебной практике по проведению комплекса упражнений для развития конкретного физического качества (приложение 4, задание 5). Самостоятельное развитие физических качеств.</p> <p><i>Подготовка к контрольной работе № 3 (приложение 1).</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с.</p> <p>2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.</p> <p>3. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ. и спорта, 2012. – 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	
22	Тема 2.7. Методика проведения занятия по гимнастике	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p>Разработка конспекта занятия по гимнастике (задание преподавателя) с использованием специальной литературы и программных документов. Подготовка к его защите в форме учебной практики. Отработка необходимых методических приемов, подготовка вспомогательного учебного материала, наглядных пособий и т.д.</p> <p>Подготовка к контрольной работе № 4 (приложение 1).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	2

		<p>1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / ред. Ж.В. Никулина. - Великие Луки, 2019. — 321 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. — URL: <a href="https://lib.rucont.ru/">https://lib.rucont.ru/</a> (дата обращения: 30.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. — Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ. и спорта, 2012. — 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>3. Купцова, В.Г. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока по гимнастике [Электронный ресурс] / В.Г. Купцова. — : [Б.и.], 2016. — 55 с. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/353127">https://rucont.ru/efd/353127</a></p>	
23	Тема 2.8. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	<p><i>Подготовка реферата. Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды травм в гимнастике.</li> <li>2. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма.</li> <li>3. Требования к местам занятий по гимнастике.</li> <li>4. Оказание первой доврачебной помощи при получении травмы на занятиях по гимнастике.</li> </ol> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: КНОРУС, 2013. — 312 с.</li> <li>2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. — Москва: Академия, 2012. — 288 с.</li> <li>4. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65921.html">http://www.iprbookshop.ru/65921.html</a> .— Режим доступа: для авторизир. пользователей</li> </ol>	
24	Тема 2.9. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование для занятий оздоровительными видами гимнастики.</li> <li>2. Виды специального оборудования в современных физкультурно-оздоровительных технологиях.</li> </ol> <p>Знакомство с основным и вспомогательным гимнастическим оборудованием, правилами установки и эксплуатации.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун. — Оренбург : ОГУ, 2012. — 45 с. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/177988">https://rucont.ru/efd/177988</a></li> <li>2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.</li> <li>3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. — Москва: Академия, 2012. — 288 с.</li> </ol>	2

		4. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65921.html">http://www.iprbookshop.ru/65921.html</a> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей	
25	Тема 2.10. Организация соревнований и физкультурно-массовых мероприятий по гимнастике	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i> Изучение специальной литературы и правил по командной гимнастике и регламента проведения соревнований в гимнастике. Требования, предъявляемые к гимнастам, тренерам, судьям и организаторам соревнований по гимнастике.</p> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун. — Оренбург : ОГУ, 2012. — 45 с. — Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/177988">https://rucont.ru/efd/177988</a> 2. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.</p>	2
	<b>Раздел 3. Плавание</b>		
	<b>Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания</b>		
26	Тема 3.1.1. Плавание как базовый вид двигательной подготовки	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Плавание в системе физического воспитания. 2. Прикладность навыков плавания. 3. Основные динамические, кинематические и временные характеристики техники плавания. 4. Основные физические свойства воды. Понятие удельного веса, плотности, вязкости воды. 5. Силы, действующие на тело, погруженное в воду (статика плавания и плавучесть тела). 6. Общее гидродинамическое сопротивление при плавании. Основные параметры, определяющие величину гидродинамического сопротивления (силы трения + силы давления). Природа образования сил трения. 7. Сила сопротивления формы (лобовое). 8. Природа образования силы форм. 9. Сила сопротивления волнообразования, природа образования (понятие корпусной волны). 10. Пассивное и активное гидродинамическое сопротивление тела.</p> <p><i>Выполнение практических заданий</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат) 2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием</p>	2

		<p>спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	
27	<p>Тема 3.1.2. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.</li> <li>2. Современное состояние мирового спортивного плавания.</li> </ol> <p><i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</li> <li>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</li> </ol>	2
28	<p>Тема 3.1.3. История развития плавания как вида спорта</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития плавания в дореволюционной России.</li> <li>2. Роль Олимпийских игр в развитии спортивного</li> </ol>	2

		<p>плавания.</p> <p>3. Развитие плавания в России после 1917 г  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</p> <p>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	
	<b>Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения</b>		
29	Тема 3.2.1. Техника безопасности и спасение тонущего	<p>1. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.</p> <p>2. Меры безопасности при занятиях плаванием и профилактика травматизма.</p> <p>3. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде</p> <p>4. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий при спасении.</p> <p>5. Приемы транспортировки тонущего.</p> <p>6. Оказание первой помощи при утоплении.</p> <p>7. Характеристика видов утопления.</p> <p>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</p> <p>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им.</p>	<b>2</b>

		<p>П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	
30	<p>Тема 3.2.2. Подготовительные упражнения на суше и воде</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>  Средства обучения плаванию. Общеразвивающие упражнения, имитационные и специальные упражнения.  <i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</p> <p>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	4
31	<p>Тема 3.2.3. Методика проведения прикладного плавания</p>	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания.</p> <p>2. Методика преодоления водных преград.</p> <p>3. Техника прикладных способов плавания и ныряния.</p> <p>4. Способы освобождения от захватов утопающего.</p> <p>Подготовка к контрольной работе №1 «Прикладное плавание»</p>	2

		<p><i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</li> <li>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</li> </ol>	
32	Тема 3.2.4. Урок плавания	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i>  <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогические принципы и правила обучения плаванию.</li> <li>2. Основные методы обучения и тренировки плаванию.</li> <li>3. Основные средства обучения и тренировки плаванию.</li> <li>4. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста.</li> <li>5. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми среднего школьного возраста.</li> <li>6. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми старшего школьного возраста.</li> </ol> <p><i>Выполнение практических заданий</i>  <i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</li> <li>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</li> <li>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть</li> </ol>	6

		<p>библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	
	<b>Раздел 3.3. Основы техники плавания и методика обучения</b>		<b>4</b>
33	Тема 3.3.1. Техника спортивного плавания	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании. Краткая характеристика фаз (граничные положения, основные действия).</li> <li>2. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на груди.</li> <li>3. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>4. Техника движения ног при плавании кролем на груди (фазовый состав, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>5. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на спине.</li> <li>6. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>7. Техника движения ног при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>8. Общее согласование движений при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>9. Требование правил соревнований, предъявляемые к технике плавания «дельфином».</li> <li>10. Техника движения рук и дыхания при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>11. Техника движения ног при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>12. Общее согласование движений при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>13. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания брассом.</li> <li>14. Техника движения рук и дыхания при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> <li>15. Техника движения ног при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</li> </ol>	



		<p>16. Общее согласование движений при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).</p> <p>Подготовка к контрольной работе №2 «Основы техники и методика обучения плаванию»</p> <p><i>Выполнение практических заданий</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)</p> <p>2. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>3. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>4. Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.</p> <p>5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .</p>	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		
	<b>4.1 Баскетбол</b>		
34	Тема 4.1.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <p>1. Изучить научно-методическую литературу по развитию баскетбола в мире и России.</p> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <p>1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65708.html">http://www.iprbookshop.ru/65708.html</a>. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.</p> <p>Правила игры в ИВС: Всероссийская федерация баскетбола: сайт. - Режим доступа: <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a></p>	2
35	Тема 4.1.2. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <p>1. Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по теме.</p> <p>2. Уметь подбирать средства для развития физических качеств баскетболистов.</p> <p>3. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	2

		<p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65708.html">http://www.iprbookshop.ru/65708.html</a>. - Загл. с экрана.</li> </ol> <p>Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.</p>	
36	Тема 4.1.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение.</li> <li>2. Схематично изобразить классификацию техники игры в баскетболе.</li> <li>3. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов.</li> <li>4. Изучение научно-методической литературы по данной теме.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65708.html">http://www.iprbookshop.ru/65708.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.</li> <li>3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.</li> <li>4. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н.— Электрон. текстовые данные.- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, - 2014.- 40 с.- Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65915.html">http://www.iprbookshop.ru/65915.html</a> - Загл. с экрана.</li> </ol> <p>Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, - 2018.- 152 с.</p>	2
37	Тема 4.1.4. Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиям учебной практике.</li> <li>2. Подготовка к контрольной работе.</li> <li>3. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 37 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65708.html">http://www.iprbookshop.ru/65708.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; ред. Ю.Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 464 с.</li> <li>3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.</li> </ol>	6

		Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, - 2018.- 152 с.	
	<b>4.2 Волейбол</b>		
38	Тема 4.2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить научно-методическую литературу по развитию волейбола в мире и России.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/57789.html">http://www.iprbookshop.ru/57789.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>2. Правила игры в ИВС: Всероссийская федерация волейбола: сайт. Режим доступа: <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a></li> <li>3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.</li> </ol>	2
39	Тема 4.2.2. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение лекционного материала и научно-методической литературы по теме.</li> <li>2. Уметь подбирать средства для развития физических качеств волейболистов.</li> <li>3. Составить комплексы упражнений для развития физических качеств.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/57789.html">http://www.iprbookshop.ru/57789.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>2. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран, гос. акад. физ. культуры и спорта Великолукская. - Великие Луки, 2019. - 132 с.</li> </ol> <p>Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.</p>	2
40	Тема 4.2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фазовая структура технических приемов и ее педагогическое значение.</li> <li>2. Схематично изобразить классификацию техники игры в волейболе.</li> <li>3. Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов.</li> <li>4. Изучение научно-методической литературы по данной теме.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/57789.html">http://www.iprbookshop.ru/57789.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>3. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.</li> <li>4. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран, гос. акад. физ. культуры и спорта Великолукская. - Великие Луки, 2019. - 132 с.</li> <li>5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. - Москва: Издательство «Спорт», - 2015.- 88 с.</li> </ol> <p>Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина</p>	2

		М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.	
41	Тема 4.2.4.Форма учебно-тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу.	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание конспекта для проведения в соответствии с заданиям учебной практике.</li> <li>2. Подготовка к контрольной работе.</li> <li>3. Повторение лекционного материала и научно-методической литературы по данной теме.</li> </ol> <p><i>Список рекомендуемой литературы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол [Электронный ресурс]: энциклопедия. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. - 624 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/57789.html">http://www.iprbookshop.ru/57789.html</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>2. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.</li> <li>3. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран, гос. акад. физ. культуры и спорта Великолукская. - Великие Луки, 2019. - 132 с.</li> <li>4. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. -Москва: Издательство «Спорт», - 2015.- 88 с.</li> </ol> <p>Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», - 2000. - 368 с.</p>	6

## 5.2 Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

### *Методические рекомендации к написанию конспектов*

Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все (требуемые) типы задач. Структура урока расписана полностью (достаточно). Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости может использоваться графическое (схематическое) изображение игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей.

Конспект в готовом виде представляется в формате А4 (альбомный разворот).

Форма конспекта представлена в приложении 4.

### *Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме*

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим/лабораторным/семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

### *Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе*

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать

лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

### 1.3 Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

#### Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	1. По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

#### Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	2. Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	8. Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

#### Критерии оценки самостоятельного выполнения письменного задания с представлением преподавателю записей для ознакомления

оценка «отлично»	Письменное задание выполнено правильно, поставленная задача имеет решение без ошибок
оценка «хорошо»	Письменное задание выполнено, имеет место правильное решение задачи без ошибок, но с отдельными замечаниями
оценка «удовлетворительно»	Письменное задание выполнено, имеет место решение поставленной задачи, но с ошибками
оценка «неудовлетворительно»	Письменное задание не выполнено или выполнено неправильно, поставленная задача имеет неправильное решение или не решена

#### Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на лекционных и практических занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о

	понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

### Критерии оценивания конспекта занятия (фрагмента занятия)

оценка «отлично»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Структура урока расписана полностью. Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учетом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Могут быть допущены мелкие ошибки в формулировке частных задач. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приемы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации урока (фрагмента урока). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости используется графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей. Возможны мелкие ошибки при описании сценария занятия.</p>
оценка «хорошо»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части достаточно правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учетом содержания основной части и специфики подвижных игр, вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения. Допущены незначительные ошибки в формулировке частных задач и последовательности их решения. Количество обучающих упражнений достаточно. Методика обучения техническим приемам раскрыта полностью, подобраны подводящие упражнения. Сложность упражнений и их дозировка в целом соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приемы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Предусмотренные методы и методические приемы организации учебного процесса не всегда целесообразны. Указаны необходимые перестроения, возможны ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения. Проявлена грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, присутствуют отдельные погрешности в используемой терминологии.</p>
оценка «удовлетворительно»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач, но решение отдельных задач в содержании конспекта не представлено. Недостаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма определена с ошибками. Содержание подготовительной части слабо отражает содержание основной части и специфику подвижных игр, вида спорта. Методика обучения представлена в виде</p>

	<p>решения частных задач обучения, в формулировке и последовательности их решения допущены ошибки. Количество подводящих и обучающих упражнений недостаточно. Сложность упражнений и их дозировка не всегда соответствует поставленным задачам и уровню подготовленности. Определены способы организации занимающихся, отсутствуют приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Указаны необходимые перестроения, допущены ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений, отсутствие методов и приёмов организации для решения отдельных частных задач. Содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения требуют уточнения. Присутствуют погрешности в используемой терминологии, оформлении конспекта.</p>
оценка «неудовлетворительно»	<p>Форма конспекта (фрагмента конспекта) не соответствует установленной, решение отдельных задач в содержании конспекта не представлено. Недостаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия не соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма определена с грубыми ошибками. Содержание подготовительной части не отражает содержание основной части и специфику подвижных игр, вида спорта. Методика обучения не представлена в виде решения частных задач обучения, в формулировке и последовательности их решения допущены грубые ошибки или решены. Количество подводящих и обучающих упражнений недостаточно. Сложность упражнений и их дозировка не соответствует поставленным задачам и уровню подготовленности. Определены способы организации занимающихся, отсутствуют приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Присутствуют ошибки в используемой терминологии, оформлении конспекта.</p>

#### Критерии оценивания учебной практики по проведения занятия

оценка «отлично»	<p>Содержание проведения соответствует содержанию конспекта. Заранее подготовлен инвентарь. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. По ходу выполнения упражнений высказывались оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, соблюдает заданную в конспекте последовательность упражнений, грамотно ведет счет, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями. При проведении основной части обучающий грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, использует целесообразные способы организации, последовательно осуществляет решение задач урока, при обучении организует наглядность (двигательную, зрительную, звуковую). Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В содержании занятия используются упражнения, поднимающие эмоциональный настрой и повышающие мотивацию обучения. При проведении эстафет и подвижных игр четко контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги. Подбор эстафет и подвижных игр интересен для занимающихся. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших, дает задание на дом. Двигательная и речевая подготовленность педагога на достаточно высоком уровне. Всегда держит занимающихся в поле зрения, распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии отсутствуют необоснованные паузы или простой. Следит за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения двигательным действиям, развития физических качеств и в технике безопасности.</p>
оценка «хорошо»	<p>Содержание проведения в целом соответствует содержанию конспекта, есть небольшие отклонения от конспекта. В процессе занятия управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. Организация занятия на хорошем уровне – в процессе всего занятия обучающий управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, знает технику выполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, показывает их хорошо, заданную в конспекте последовательность упражнений, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями, но допускает неравномерное распределение внимания между</p>

	занимающимися. При проведении основной части студент организует места занятий и расположение занимающихся. Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр контролирует качество выполнения и подводит итоги, используя систему штрафных очков. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом. По ходу выполнения упражнений высказывались отдельные оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на хорошем уровне. В занятии присутствуют необоснованные паузы. Старается следить за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.
оценка «удовлетворительно»	Содержание проведения неоднократно отклонялось от конспекта. Заданная в конспекте последовательность упражнений нарушается, ошибки занимающихся исправляются редко. При проведении основной части обучающий неграмотно организует места занятий и расположение занимающихся, не использует приемы, повышающие эффективность обучения (зрительные ориентиры, фиксацию положений, имитацию и т.п.), не всегда целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В основной части студент допускает ошибки в подготовке мест занятий, в распределении времени на решение отдельных задач. В заключительной части студент лишь подводит итоги урока. По ходу выполнения упражнений редко высказывались оценочные суждения, делались замечания, не уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на низком уровне. Не всегда держит занимающихся в поле зрения, не распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии присутствуют необоснованные паузы. За дисциплиной на занятии следит фрагментарно. При проведении присутствуют значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.
оценка «неудовлетворительно»	Содержание проведения не соответствует содержанию конспекта. Заранее не подготовлен инвентарь. В процессе всего занятия не управляет действиями занимающихся. По ходу выполнения упражнений не высказывались оценочные суждения, не делались замечания, не уточнялись представления детей. При проведении изучаемых упражнений обучающий не использует терминологию, не верно выбирает свое расположение, не соблюдает заданную в конспекте последовательность упражнений, не ведет счет, не использует подсчет, не исправляет ошибки занимающихся, не управляет их действиями, действия обучающегося могут приводить к травме. При проведении основной части обучающийся не организует места занятий и расположение занимающихся, использует нецелесообразные способы организации, не последовательно осуществляет решение задач урока, при обучении не организует наглядность (двигательную, зрительную, звуковую). Не рационально распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр не контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги. В заключительной части обучающийся не подводит итоги урока, не отмечает лучших, не дает задание на дом. Двигательная и речевая подготовленность педагога на неудовлетворительном уровне. Не держит занимающихся в поле зрения. В занятии присутствуют необоснованные паузы или простой. Не следит за дисциплиной на занятии. При проведении присутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения двигательным действиям, развития физических качеств и в технике безопасности.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

### 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный



Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

### 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить	повышенный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	результат своей деятельности	
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

#### 6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

##### 6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

##### Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. История развития легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений (на примере одного вида легкой атлетики).
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.
5. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
6. Урок - основная форма обучения (подготовительная, основная и заключительная части).
7. Анализ техники бега на короткие дистанции.
8. Анализ техники бега на средние дистанции.
9. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
10. Анализ техники метания мяча.
11. Анализ техники метания гранаты.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
14. Анализ техники эстафетного бега
15. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
16. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
17. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
18. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
19. Методика обучения технике метания мяча (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Методика обучения технике прыжка в длину (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
22. Методика обучения технике эстафетного бега (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
23. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
24. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
25. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
26. Правила соревнований по метанию мяча.
27. Правила соревнований по метанию гранаты.
28. Правила соревнований по прыжкам в высоту
29. Правила соревнований в эстафетном беге.
30. Правила соревнований по прыжкам в длину
31. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
32. Основы техники ходьбы.
33. Основы техники бега.
34. Основы техники прыжков.
35. Основы техники метаний.
36. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике.

## Раздел 2. ГИМНАСТИКА

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Гимнастика, как учебная и научная дисциплина.
3. Краткая история развития гимнастики.
4. Современное состояние, тенденции и проблемы развития гимнастики.
5. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
6. Виды гимнастики.
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики, их направленности и задачи. Значение этих видов для физического совершенствования человека.
8. Определение понятия термин, терминология и правила образования терминов для движений и статических положений.
9. Характеристика основных и дополнительных терминов, значение терминологии в гимнастике и правила их образования и применения.
10. Основные требования, применяемые в гимнастической терминологии.
11. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
12. Правила записи упражнений с предметами, в/у и на гимнастических снарядах.
13. Характеристика строевых упражнений и их классификация.
14. Педагогическое значение строевых упражнений, роль строевых упражнений в организации занимающихся на уроке.
15. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при проведении строевых упражнений внешний вид, умение держаться перед строем, выбор места, значение команд, умение подавать команды, умение исправлять ошибки.
16. Правила подачи команд при передвижениях, перестроениях, размыканиях и смыканиях.
17. Назначение ОРУ и их классификация.
18. Воздействие ОРУ на организм занимающихся. Отличительные особенности ОРУ от других видов упражнений.
19. Значение ОРУ для подготовки к предстоящей деятельности (показать связь с основной частью занятия).
20. Краткая характеристика упражнений без предметов и с предметами, упражнений на гимнастической стенке, скамейке.
21. Схема и принципы составления комплексов ОРУ.
22. Характеристика основных способов проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
23. Приемы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
24. Влияние ОРУ и строевых упражнений на формирование правильной осанки.
25. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при проведении общеразвивающих упражнений.
26. Значение прикладных упражнений как средства физического воспитания в гимнастике.
27. Техника выполнения упоров, смешанных и простых, на бревне, брусьях, перекладине.
28. Техника выполнения висов, смешанных и простых, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, кольцах.
29. Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой.
30. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике.

## Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. История развития плавания – как вида спорта.
3. Требования, предъявляемые к технике безопасности, предупреждения несчастных случаев во время занятий плаванием.
4. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием.
5. Понятие о технике плавания.
6. Основные динамические, кинематические и временные характеристики техники плавания.
7. Основные физические свойства воды. Понятие удельного веса, плотности, вязкости воды.
8. Силы, действующие на тело, погруженное в воду (статика плавания и плавучесть тела).
9. Общее гидродинамическое сопротивление при плавании. Основные параметры, определяющие величину гидродинамического сопротивления (силы трения + силы давления). Природа образования сил трения.
10. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании. Краткая характеристика фаз (граничные положения, основные действия).
11. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на груди.

12. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на груди (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
13. Техника движения ног при плавании кролем на груди (фазовый состав, основные ошибки и упражнения для их исправления).
14. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания кролем на спине.
15. Техника движения рук и дыхания при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
16. Техника движения ног при плавании кролем на спине (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
17. Требование правил соревнований, предъявляемые к технике плавания «дельфином».
18. Техника движения рук и дыхания при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
19. Техника движения ног при плавании дельфином (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
20. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике плавания брассом.
21. Техника движения рук и дыхания при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
22. Техника движения ног при плавании брассом (фазовый состав движений, основные ошибки и упражнения для их исправления).
23. Техника выполнения стартов с тумбочки, техника выполнения старта из воды.
24. требования правил соревнований, предъявляемые к технике старта с тумбочки, из воды.
25. Техника выполнения поворотов при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.
26. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике выполнения поворота (открытый и закрытый, «маятник», «кувырком вперед».)
27. Средства, методы и организация занятий по обучению плаванию.
28. Урок плавания как основная форма занятий по плаванию. Типы уроков, структура урока.
29. Особенности организации и проведения уроков по плаванию в условиях искусственного и естественного водоёма.
30. Организация и проведение массовых праздников на воде.
31. Виды соревнований, программа и положение соревнований.
32. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей.
33. Понятие «прикладное плавание», прикладность навыков плавания и ныряния. Классификация прикладного плавания.
34. Спасение тонущих. Профилактика несчастных случаев на воде
35. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий при спасении.
36. Приемы транспортировки тонущего.
37. Оказание первой помощи при утоплении. Характеристика видов утопления.

#### **Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

1. История развития игры в баскетбол.
2. Площадка, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Характеристика игры в баскетбол.
4. Современные тенденции развития игры.
5. Правила игры в баскетбол.
6. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу.
7. Классификация техники игры в баскетбол. Техника защиты, техника нападения.
8. Анализ техники и методика обучения передвижений в баскетболе. Типичные ошибки.
9. Анализ техники и методика обучения ловле мяча двумя руками. Типичные ошибки.
10. Анализ техники и методика обучения передачи мяча. Типичные ошибки.
11. Анализ техники и методика обучения броску одной рукой от плеча. Типичные ошибки.
12. Анализ техники и методика обучения ведению мяча. Типичные ошибки.
13. Анализ техники и методика обучения выбиванию и вырыванию мяча. Типичные ошибки.
14. Анализ техники и методика обучения накрыванию и отбиванию мяча. Типичные ошибки.
15. Анализ техники и методика обучения перехвату мяча. Типичные ошибки.
16. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.
17. История развития игры в волейбол.
18. Площадка, оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
19. Характеристика игры в волейбол.
20. Современные тенденции развития игры.

21. Правила игры в волейбол.
22. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.
23. Классификация техники игры в волейбол. Техника защиты, техника нападения.
24. Классификация стоек в волейболе. Анализ техники и методика обучения стойкам в волейболе.

Типичные ошибки.

25. Анализ техники и методика обучения передвижениям в волейболе. Типичные ошибки.
26. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи. Типичные ошибки.
27. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи. Типичные ошибки.
28. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками сверху. Типичные ошибки.
29. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками снизу. Типичные ошибки.
30. Анализ техники и методика обучения нападающему удару. Типичные ошибки.
31. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.

#### 6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

### Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Кейс 1 «Общие вопросы теории и методики легкой атлетики»

##### Ситуационная задача №1.1

На какие  (указать количество) разделов принято разделять легкоатлетические виды?

##### Ситуационная задача №1.2

Беговые виды разделяют на ,  и

##### Ситуационная задача №1.3

Метания разделяют на , ,  и

##### Ситуационная задача №1.4

Прыжки разделяют на , ,  и

##### Ситуационная задача №1.5

Олимпийские виды многоборья – это  и

##### Ситуационная задача №1.6

Расставьте в хронологическом порядке события:

В программу Олимпийских игр в Древней Греции последовательно включались:

- диаулос – бег в две стадии (2)
- ⊖—бег на длину стадиона (1)
- бег на выносливость – долиходромос (3)

##### Ситуационная задача №1.7

Расставьте в хронологическом порядке события:

В программе первых общенациональных соревнований современная легкая атлетика была представлена последовательно на:

- первом легкоатлетический чемпионат Великобритании (1866 г.) (1)
- ⊖—первом легкоатлетический чемпионат США (1876 г.) (2)
- ⊖—I Олимпийские игры в Афинах (1896 г.) (3)

##### Ситуационная задача №1.8

Расставьте в хронологическом порядке события:

Развитие легкой атлетики в России, укажите последовательность проведения мероприятий:

- Первое первенство страны (России) по легкой атлетике (1908 г.) (1)
- Участие в Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.) (2)
- Всесоюзная спартакиада (1928 г.) (3)

**Ситуационная задача №1.9**

Расставьте в хронологическом порядке события:

Последовательность включения видов легкой атлетики в программу Олимпийских игр

- ☐ Прыжки с шестом, женщины (2000)
- ☐ Тройной прыжок, женщины (1996)
- ☐ Смешанная эстафета 4x400 м (2020)
- ☐ 10 000 м, женщины (1988)
- ☐ Метание молота, женщины (2000)
- ☐ Семиборье (1984)
- ☐ Десятиборье (1904)

**Ситуационная задача №1.10**

Вес снаряда в метании определяется с учетом (выберите верные варианты ответа):

- ☐ Правила соревнований
- ☐ Уровень подготовленности занимающегося
- ☒ Вес спортсмена
- ☒ По желанию занимающегося

**Ситуационная задача №1.11**

Перед началом занятия учитель обязан (выберете верные варианты ответа):

- ☐ Переодеться в спортивную форму
- ☒ Помыть руки
- ☐ Написать конспект урока
- ☐ Проверить инвентарь

**Ситуационная задача №1.12**

После окончания занятия учитель обязан (выберете верные варианты ответа):

- ☐ Переодеть спортивную форму
- ☒ Помыть руки
- ☐ Сдать инвентарь
- ☐ Заполнить журнал

**Ситуационная задача №3.13**

Назовите виды включенные в программу вида десятиборье \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.14**

Назовите виды включенные в программу вида семиборье \_\_\_\_\_

**Кейс 2. «Учебная практика»****Ситуационная задача №2.1**

Напишите задачи и средства вводной части урока

**Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики****Ситуационная задача №3.1**

Выберете из предложенного списка циклические виды легкой атлетики:

- ☐ Бег 100м
- ☐ Бег 1500 м
- ☐ Бег 42 195 м
- ☐ 100 с с/б
- ☐ Прыжки в длину
- ☐ Прыжки в высоту
- ☐ Метание копья
- ☐ Метание мяча
- ☐ Метание гранаты
- ☐ Эстафета 4x100 м

**Ситуационная задача №3.2**

Выберете из предложенного списка ациклические виды легкой атлетики:

- ☐ Бег 100м
- ☐ Бег 1500 м
- ☐ Бег 42 195 м
- ☐ 100 с с/б
- ☐ Прыжки в длину
- ☐ Прыжки в высоту
- ☐ Метание копья
- ☐ Метание мяча
- ☐ Метание гранаты
- ☐ Эстафета 4х100 м
- ☒ **Ситуационная задача №3.3**
- ☐ Методика обучения технике прыжков в высоту. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.4**

Методика обучения технике спортивной ходьбе. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.5**

Методика обучения технике бегу на короткие дистанции. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.6**

Методика обучения технике в беге на средние дистанции. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.7**

Методика обучения технике прыжков в метании гранаты. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.8**

Методика обучения технике прыжков в метании мяча. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.9**

Методика обучения технике прыжка в длину. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.10**

Методика обучения технике эстафетного бега. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.11**

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Вопрос: Назовите задачи: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.12**

Технику спортивной ходьбы условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.13**

Технику бега на короткие дистанции условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.14**

Технику бега на средние и длинные дистанции условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.15**

Технику метания мяча условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.16**

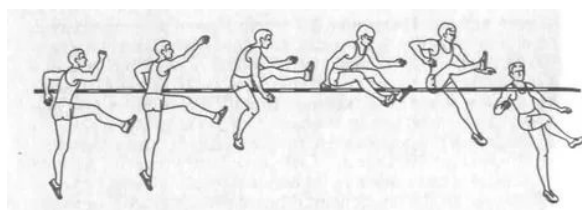
Технику метания гранаты условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

### Ситуационная задача №3.17

Технику прыжка в высоту способом «перешагивание» условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Вопрос: Назовите эти части: \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №3.18** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Определите способ прыжка:

А)



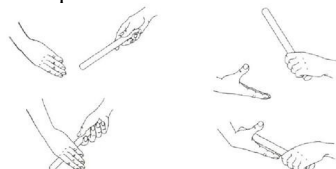
Б)



В)



**Ситуационная задача №3.19** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по кинограмме или схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Определите способ передачи эстафетной палочки:



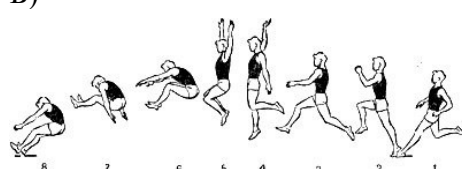
А)

Б)

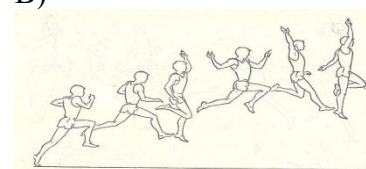
А)



Б)



В)

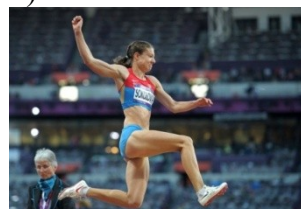


**Ситуационная задача №3.21** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Какая фаза прыжка в длину представлена на данном кадре:

А)



Б)



В)



Г)



**Ситуационная задача №3.22** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Какие ошибки техники демонстрируют спортсмены на фото. Кто из спортсменов нарушил правила?





**Ситуационная задача №3.23** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки).

1. Определите способ финиширования у спортсменов:

2. Определите способ старта:



**Ситуационная задача №3.24** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по фото), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки). Назовите фазы техники метания мяча (гранаты)

А)



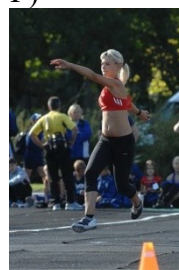
Б)



В)



Г)

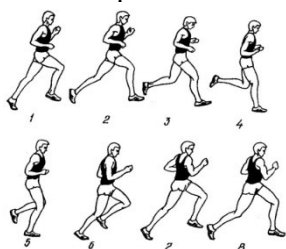


Д)



**Ситуационная задача №3.25** Охарактеризуйте и оцените технику движения (по схеме), укажите способ выполнения упражнения и укажите возможные ошибки).

Назовите фазы техники бегового шага:



#### Кейс 4 Организация и правила соревнований

##### Ситуационная задача №4.1

Назовите судей в метании мяча \_\_\_\_\_

##### Ситуационная задача №4.2

Назовите судей в метании гранаты \_\_\_\_\_

##### Ситуационная задача №4.3

Назовите судей в прыжках в высоту \_\_\_\_\_

##### Ситуационная задача №4.4

Назовите судей в прыжках в длину \_\_\_\_\_

##### Ситуационная задача №4.5

Назовите судей беге на короткие дистанции \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №4.6**

Назовите судей в беге на средние дистанции \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №4.7**

Назовите судей в спортивной ходьбе \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №4.8**

Назовите судей в эстафетном беге \_\_\_\_\_

**Кейс 5****Ситуационная задача №5.1**

Продолжите формулу Коэффициент техничности (Кт) Кт= \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №5.2**

Продолжите формулу Угол местности = \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №5.3**

Продолжите формулу Дальность прыжка = \_\_\_\_\_

**Ситуационная задача №5.4**

Продолжите формулу Скорость вылета снаряда = \_\_\_\_\_

**ГИМНАСТИКА**

1. Охарактеризуйте влияние занятий гимнастикой на организм занимающихся.
2. Классификация видов гимнастики (образовательное, оздоровительное и спортивное направление).
3. Сходства и различия спортивных видов гимнастики.
4. Особенности записи общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (на примерах).
5. Приведите примеры выполнения основных требований, применяемых к гимнастической терминологии.
6. Приведите примеры терминов, которые образованы различными способами, принятыми в гимнастической терминологии (не менее восьми терминов).
7. Последовательность записи вольных упражнений.
8. Правила образования терминов статических положений.
9. Характеристика строевых упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
10. Перечислите последовательность подачи команд при проведении строевых передвижений.
11. Перечислите последовательность подачи команд при построениях и перестроениях.
12. Перечислите последовательность подачи команд при смыканиях и размыканиях.
13. Раскройте сходства и различия раздельного, поточного и проходного методов проведения ОРУ.
14. Технология проведения ОРУ раздельным способом. Место, действие, команды преподавателя.
15. Технология проведения ОРУ проходным способом. Место, действие, команды преподавателя.
16. Характеристика поточного, поточно-серийного метода проведения ОРУ и основные требования, предъявляемые к нему.
17. Приведите примеры способов повышения нагрузки при проведении комплекса ОРУ.
18. Особенности показа техники общеразвивающих упражнений преподавателем при проведении комплекса ОРУ в зависимости от способа.
19. Характеристика ОРУ для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
20. Особенности проведения комплексов общеразвивающих упражнений с учетом материально-технических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.
21. Характеристика проведения комплексов общеразвивающих упражнений по методической направленности.
22. Характеристика и организация обучения прикладным упражнениям по видам: ходьба и бег, метание и ловля, упражнения в равновесии.
23. Характеристика и организация обучения прикладным упражнениям по видам: упражнения в лазании и переползании, поднимание тяжестей и передвижение с ними.
24. Особенности проведения прикладных упражнений с учетом материально-технических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.
25. Раскройте основные причины травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике.
27. Способы организации группы занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике.
28. Оказание первой доврачебной помощи при получении травмы на занятиях по гимнастике.
29. Виды помощи и страховки, техника выполнения и требования, предъявляемые к страхующему.
30. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма.

### Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

#### Тема «Техника спортивного плавания»

**Разработать содержательную основу, написать комплекс специальных упражнений (4-6 упражнения) для развития физического качества пловца и провести на подгруппе студентов из 6-8 человек:**

1. подвижности плечевых суставов;
2. силовой выносливости мышц туловища;
3. быстроты;
4. ловкости;
5. силы мышц плеча и предплечья;
6. силы мышц ног;
7. подвижности коленного и голеностопного сустава.

**Выучить терминологически, подготовиться описать и показать технику отдельных элементов движений или в целом способов спортивного плавания:**

6. скольжения на груди, руки в основе, без работы ног;
7. скольжения на груди, руки в основе, на задержке дыхания с работой ног;
8. движения ногами в плавании способом кроль на груди;
9. гребкового движения руками в способе кроль на груди;
10. боковое дыхание в плавании способом кроль на груди с работой ног;
11. плавания в полной координации способом кроль на груди;
12. «открытого» поворота при плавании кроль на груди;
13. старта с тумбы с выходом ногами кроль;
14. скольжения на спине без работы ног, руки вдоль туловища;
15. движения ногами в кроле на спине, руки в основе;
16. гребкового движения руками в кроле на спине;
17. плавания в полной координации способом кроль на спине;
18. «открытого» поворота при плавании способом кроль на спине;

#### Тема «Методика обучения способам плавания»

**Разработать содержательную основу, написать комплекс подводящих упражнений (4-6 упражнения) для обучения способам спортивного плавания и провести на подгруппе студентов из 6-8 человек:**

20. гребкового движения руками в способе кроль на груди;
21. дыхания в плавании кроль на груди;
22. согласование движений руками и ногами с дыханием в плавании кролем на груди;
23. плавания в полной координации кролем на груди;
24. движения ногами в кроле на спине;
25. гребковые движения руками при плавании кроль на спине.
26. плавания в полной координации кролем на спине;

#### «Прикладное плавание»

**Выучить терминологически, подготовиться описать и показать технику отдельных элементов движений или в целом способов прикладного плавания:**

27. движений ног при плавании способом на боку;
28. движений рук при плавании способом на боку;
29. плавания в полной координации способом на боку;
30. транспортировки утопающего различными способами;
31. ныряние в длину способом брасс, на задержке дыхания;
32. ныряние в глубину с воды с доставанием предмета

**(лыжная подготовка)**

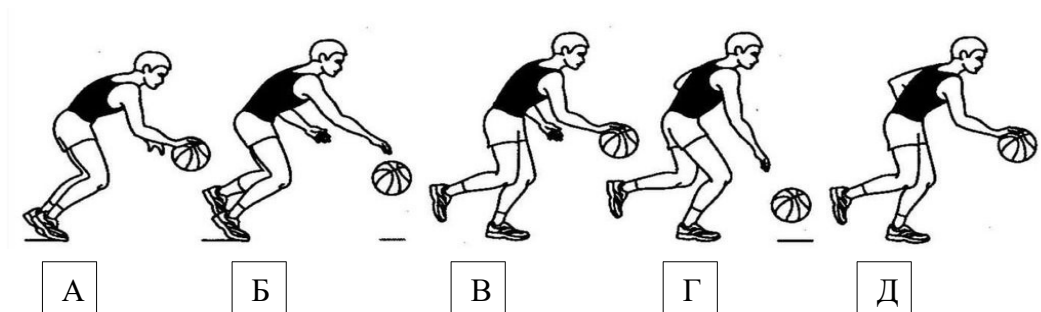
#### Первый курс, второй семестр (зачет)

1. Значение и задачи лыжного спорта.
2. Характеристика отдельных положений и движений в цикле хода.
  - а) цикл лыжного хода, продолжительность, длина цикла;
  - б) опорная маховая нога; толчковая маховая рука;
  - в) пережат, прокат;
  - г) структура движений, темп, ритм движений.

3. Действия в скользящем шаге:
  - а) толчок ногой (лыжей);
  - б) толчок рукой (палкой).
4. Распределить объем и интенсивность физической нагрузки в годичном цикле для занимающихся лыжной подготовкой с учетом возраста.
5. Разработать алгоритм обучения простым двигательным действиям – поворотам на месте, строевым приемам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
6. Разработать алгоритм обучения сложным двигательным действиям – ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъему скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
7. Разработать положение о соревнованиях.
8. Скомплектовать судейские бригады по видам лыжного спорта.
9. Составить отчет главного судьи о проведенных соревнованиях.
10. Раскрыть обязанности главного секретаря соревнований.
11. Составить паспорт лыжной трассы с учетом гомологации.
12. Нарисовать классические лыжи (высота колодки, требования к носковой и пяточной части, отметить жесткость лыж)
13. Нарисовать коньковые лыжи (высота колодки, требования к носковой и пяточной части, отметить жесткость лыж)
14. Дать характеристику классических лыжных палок с учетом роста лыжника.
15. Дать характеристику коньковых лыжных палок с учетом лыжника.
16. Перечислить виды лыжных мазей для классического стиля.
17. Перечислить виды лыжных скользящих средств (парафины, порошки, эмульсии и др.).
18. Охарактеризовать экипировку лыжника-гонщика и требования к ней.
19. Изобразить графически попеременный коньковый ход на подъеме.
20. Изобразить графически одновременный одношажный коньковый ход.
21. Изобразить графически одновременный двухшажный коньковый ход.
22. Составить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного классического хода.
23. Составить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса лыжника (к одновременным лыжным ходам).
24. Составить рецепт подготовки классических лыж к занятиям и соревнованиям (свежий снег, мягкая лыжня, температура воздуха -4°C)
25. Перечислить последовательность команд при передвижении занимающегося с лыжным инвентарем.
26. Перечислить последовательность команд при передвижении занимающегося на лыжах.
27. Перечислить строевые команды для занимающихся на лыжах.
28. Раскрыть основные ошибки при обучении попеременному двухшажному классическому ходу.
29. Раскрыть основные ошибки при обучении попеременному коньковому ходу.
30. Раскрыть основные ошибки при обучении одновременному одношажному классическому и коньковому ходам.

## 5. Спортивные игры

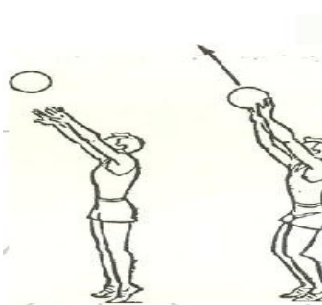
1. Определить фазы ведения мяча:



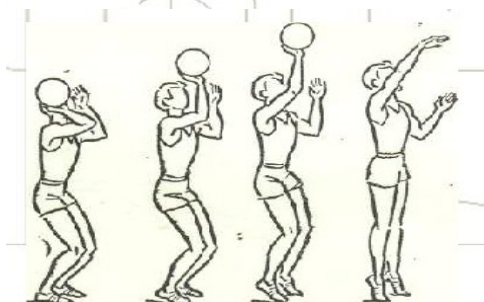
2. Перечислить способы ведения мяча в баскетболе.
3. Определить систему частных задач при обучении ведению мяча.
4. Определить способы выполнения бросков мяча:



А

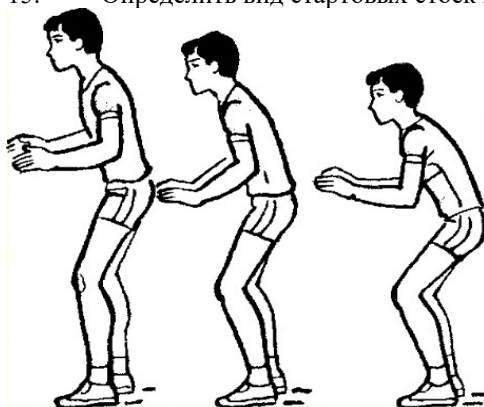


Б



В

5. Определить систему частных задач при обучении броску одной рукой от плеча.
6. Перечислить способы бросков мяча в баскетболе.
7. Определить систему частных задач при обучении передвижениям в баскетболе.
8. Перечислить виды передвижений в баскетболе.
9. Определить систему частных задач при обучении ловле мяча двумя руками.
10. Определить систему частных задач при обучении передачи мяча.
11. Перечислить способы и виды передач в баскетболе.
12. Определить систему частных задач при обучении выбиванию и вырыванию мяча.
13. Определить систему частных задач при обучении накрыванию и отбиванию мяча.
14. Определить систему частных задач при обучении перехвату мяча.
15. Определить вид стартовых стоек и указать угол сгибания в коленных суставах.

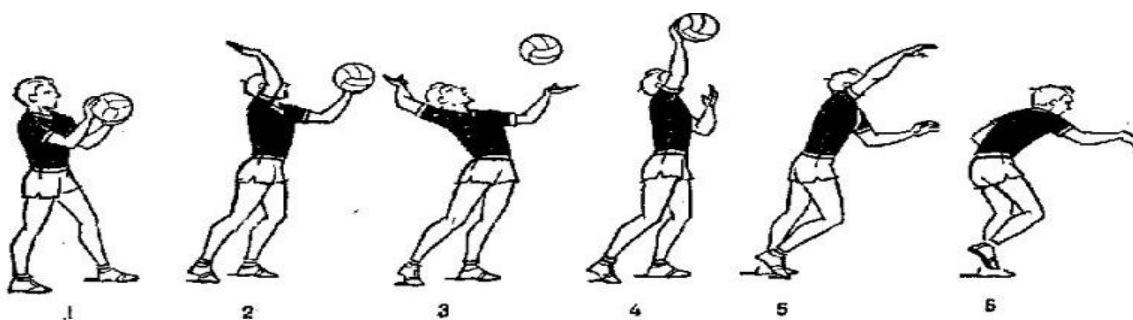


А

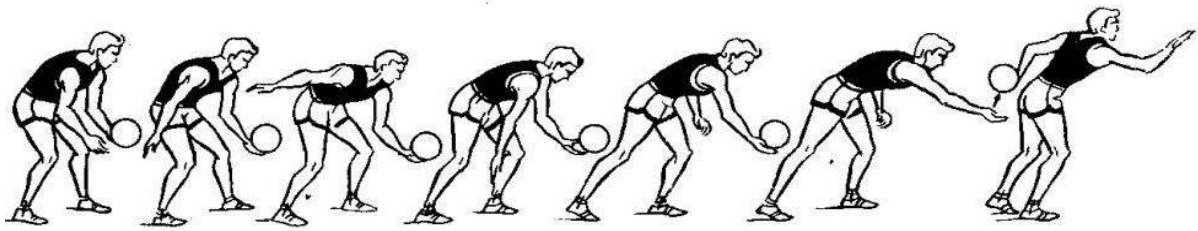
Б

В

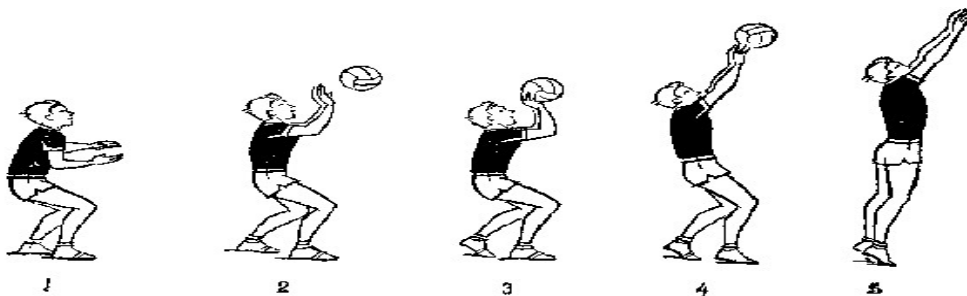
16. Определить систему частных задач при обучении стойкам в волейболе.
17. Определить фазы движения при выполнении верхней прямой подачи.



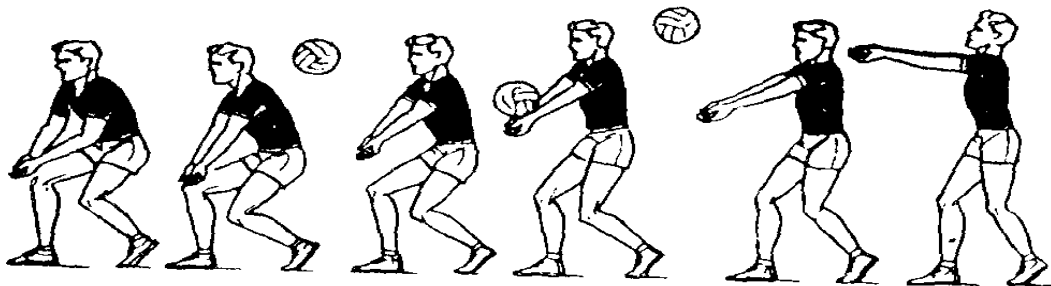
18. Определить систему частных задач при обучении верхней прямой подачи.
19. Перечислить способы и виды верхней прямой подачи в волейболе.
20. Определить фазы при выполнении нижней прямой подачи.



21. Определить систему частных задач при обучении нижней прямой подачи.
22. Определить способы и виды при выполнении нижней прямой подачи в волейболе.
23. Определить фазы движения при выполнении передачи двумя руками сверху.



24. Определить систему частных задач при обучении передачи двумя руками сверху.
25. Перечислить виды выполнения верхней передачи двумя руками сверху в волейболе (по скорости, по высоте).
26. Определить фазы движения при выполнении передачи двумя руками снизу.



27. Определить систему частных задач при обучении передачи двумя руками снизу.
28. Перечислить виды выполнения нижней передачи двумя руками сверху в волейболе (по скорости, по высоте).

29. Определить фазы движения при выполнении прямого нападающего удара.

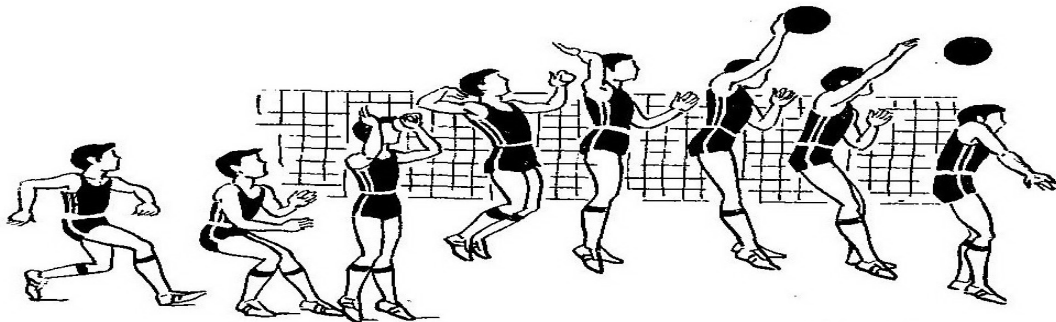


Рис. 5

30. Определить систему частных задач при обучении прямому нападающему удару.

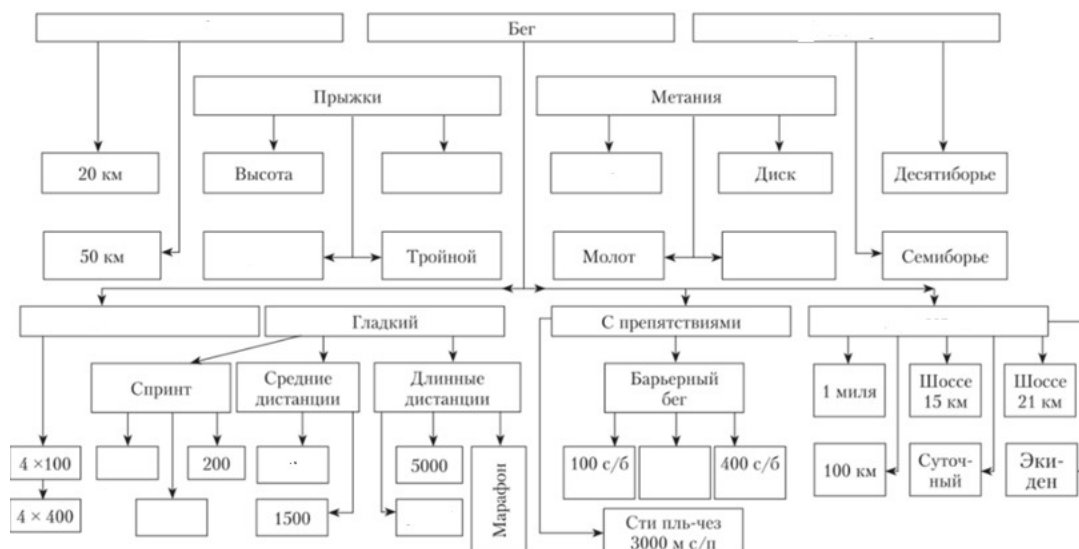
## 6.4.3. Перечень практических заданий

(кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене (зачёте), необходимых для оценки умений и опыта деятельности

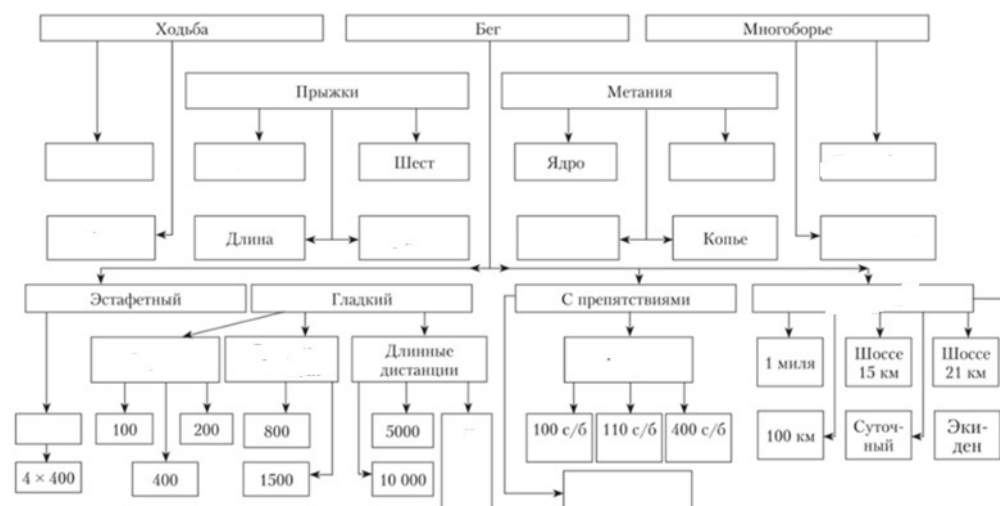
## Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

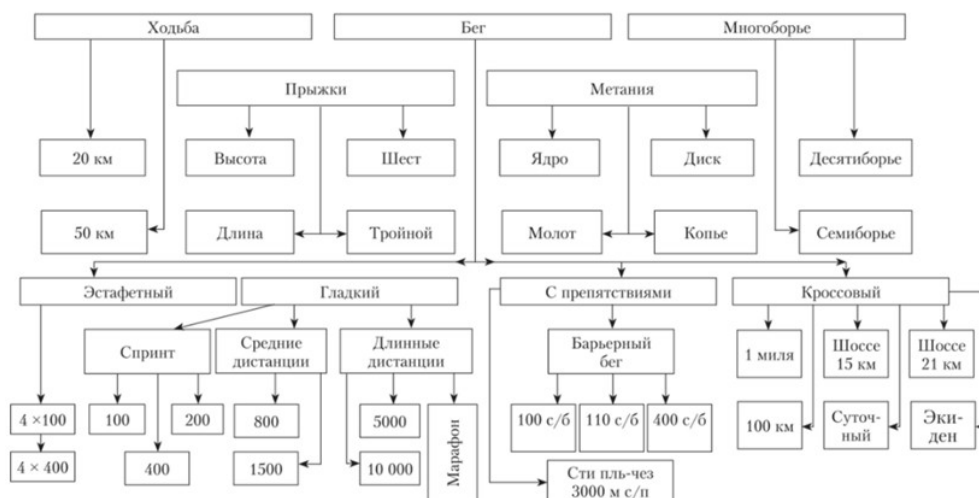
## Кейс 1 «Общие вопросы теории легкой атлетики»

## Практическое задание №1.1 Заполните пустые клетки



## Практическое задание №1.2 Заполните пустые клетки



**Ключ:****Рис. Классификация легкоатлетических упражнений****Практическое задание №1.3**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел общие требования безопасности.

**Практическое задание №1.4**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности перед началом занятий

**Практическое задание №1.5**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий бегом

**Практическое задание №1.6**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий бегом по пересеченной местности

**Практическое задание №1.7**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий спортивной ходьбой

**Практическое задание №1.8**

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий метанием мяча

**Практическое задание №1.9**



Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий метанием гранаты

### Практическое задание №1.10

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий прыжками в длину

### Практическое задание №1.11

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий прыжками в высоту

### Практическое задание №1.12

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время соревнований по легкой атлетике

### Практическое задание №1.13

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности в аварийных ситуациях

### Практическое задание №1.14

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности по окончании занятий

### Практическое задание №1.15

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий эстафетным бегом

### Практическое задание №1.16

Перечислите правила по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Раздел Требования безопасности во время занятий прыжками в длину

**Ситуационная задача №1.17** В каких видах легкой атлетики соревновались древние греки на Олимпийских играх? Необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа.

- а) бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание копья, марафонский бег;
- б) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в высоту, метание копья;
- в) марафонский бег, прыжки в длину, бег на короткие дистанции, толкание ядра;
- г) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в длину, метание копья.

**Ситуационная задача №1.18** В каком году были проведены первые соревнования в истории современной легкой атлетики?

а) 1824 г.	б) 1837 г.	в) 1888 г.	г) 1896 г.
------------	------------	------------	------------

**Ситуационная задача №1.19** Когда был организован первый спортивный кружок по легкой атлетике в России?

а) 1812 г.	б) 1888 г.	в) 1912 г.	г) 1918 г.
------------	------------	------------	------------

**Ситуационная задача №1.20** Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?

а) Р. Юрии	б) Б. Бимон	в) Д. Оуэнс	г) Д. Конноли
------------	-------------	-------------	---------------

**Ситуационная задача №1.21** В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1908г. - Лондон;
- б) 1912г. – Стокгольм;
- в) 1952г. – Хельсинки;
- г) 1960г. - Рим.

**Ситуационная задача №1.22.** Назовите спортсменов-легкоатлетов, завоевавших больше всех олимпийских золотых медалей?

а) <u>П. Нурми</u>	б) Д. Оуэнс	в) К. Льюис	г) В. Сансеев
--------------------	-------------	-------------	---------------

**Ситуационная задача №1.23** Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую олимпийскую золотую медаль?

а) Л. Латынина	б) Г. Зыбина	в) <u>Н. Пономарева</u>	г) Л. Кондратьева
----------------	--------------	-------------------------	-------------------

**Ситуационная задача №1.24** В каком году отечественные легкоатлеты завоевали больше всех олимпийских медалей?

а) 1952 г.	б) 1960 г.	в) <u>1980 г.</u>	г) 1992 г.
------------	------------	-------------------	------------

**Ситуационная задача №1.25** Кто из представленных выдающихся спортсменов-мужчин не является легкоатлетом?

а) В. Брумелль	б) В. Куц	в) В. Сансеев	г) В. Борзов	д) <u>В. Сальников</u>
----------------	-----------	---------------	--------------	------------------------

**Ситуационная задача №1.26** Кто из представленных выдающихся отечественных спортсменок не является легкоатлеткой?

а) Т. Пресс	б) Н. Садова	в) <u>М. Киселева</u>	г) Т. Лебедева	д) Е. Слесаренко
-------------	--------------	-----------------------	----------------	------------------

## Кейс 2. «Учебная практика»

### Практическое задание № 2.1

Составьте комплекс ОРУ в парах

### Практическое задание № 2.2

Составьте комплекс ОРУ с гимнастической палкой

### Практическое задание № 2.3

Составьте комплекс ОРУ в строю

### Практическое задание № 2.4

Составьте комплекс ОРУ в движении

### Практическое задание № 2.5

Составьте комплекс ОРУ с мячом

## Кейс 3 . Техника видов легкой атлетики

### Практическое задание № 3.1

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике бега:

	→		→		→		→	
Бег по дистанции		Финиширование		Стартовый разгон		Старт		Остановка

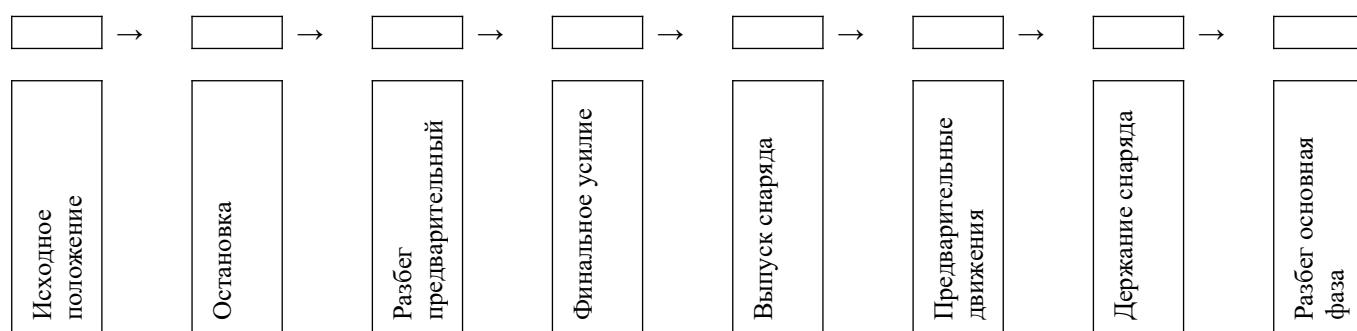
### Практическое задание № 3.2

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике спортивной ходьбы:

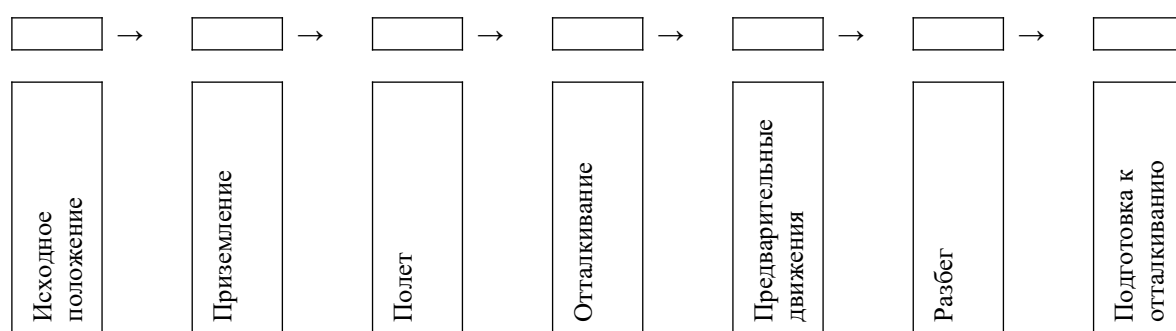
	→		→		→		→	
Стартовый разгон		Остановка		Ходьба по дистанции		Старт		Финиширование

**Практическое задание № 3.3**

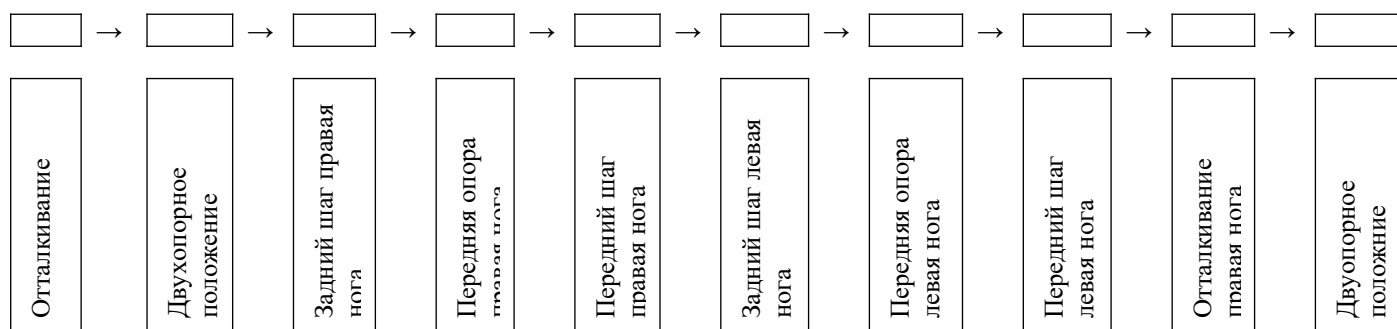
Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике метаний:

**Практическое задание № 3.4**

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике прыжков:

**Практическое задание № 3.5**

Расставьте в правильной последовательности основные фазы в технике шага в спортивной ходьбе:

**Кейс 4 Организация и правила соревнований****Практическое задание №4.1**

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для метания мяча.

**Практическое задание №4.2**

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для метания гранаты.

**Практическое задание №4.3**

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для прыжков в высоту способом перешагивание.

**Практическое задание №4.5**

Нарисуйте схему размещения судей в секторе для прыжков в длину способом согнув ноги.

**Практическое задание №4.6**

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в беге на короткие дистанции.

**Практическое задание №4.7**

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в беге на средние дистанции.

**Практическое задание №4.8**

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в эстафетном беге.

**Практическое задание №4.9**

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания мяча.

**Практическое задание №4.10**

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для метания гранаты.

**Практическое задание №4.11**

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для прыжков в высоту способом перешагивание.

**Практическое задание №4.12**

Нарисуйте схему размещения оборудования в секторе для прыжков в длину способом согнув ноги.

**Практическое задание №4.13**

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в беге на короткие дистанции.

**Практическое задание №4.14**

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в беге на средние дистанции.

**Практическое задание №4.15**

Нарисуйте схему размещения оборудования на беговой дорожке в спортивной ходьбе.

**Практическое задание №4.16**

Нарисуйте схему размещения судей на беговой дорожке в спортивной ходьбе

**Раздел 2. ГИМНАСТИКА****Практическое задание № 1**

Распределите по видам гимнастики следующие термины, понятия, оборудование: бревно, булавы, минитрамп, брусья параллельные, композиция, вольные упражнения, обруч, фитбол, оценка за технику, акробатика, хореография, опорный прыжок, поточный, соревнования, команда, фитнес, лента, судейская бригада, мяч, степ-платформа, общая физическая подготовка.

спортивная гимнастика	художественная гимнастика	командная гимнастика	оздоровительные виды гимнастики

**Практическое задание № 2**

Разработать и записать 4 ОРУ на потягивание и мышцы рук на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 3**

Записать 3 ОРУ для крупных мышц ног на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 4**

Записать 4 ОРУ для мышц туловища на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 5**

Записать 3 ОРУ на все группы мышц на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 6**

Записать 4 ОРУ на мышцы пресса и спины на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 7**

Записать 4 ОРУ на растягивание задней поверхности ног и махов ногами 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 8**

Записать 3 ОРУ прыжков на 8 счетов, применяя 2 формы терминологической записи по гимнастике.

### **Практическое задание № 9**

Поставьте в правильной последовательности команды и определите, для какого перестроения они применяются:

- А – интервал и дистанция 2 шага;
- Б – шагом – марш;
- В – группа – стой;
- Г – в колонну по 4 налево – марш;
- Д – напра-во;
- Е – направляющий – на месте;
- Ж – в колонну по одному налево – марш.

### **Практическое задание № 10**

Напишите строевые команды для выполнения следующих строевых упражнений

1. Построение в 1 колонну.
2. Строевые приемы.
3. Ходьба в обход.
4. Разновидности бега.
5. Ходьба, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 поворотом в движении.
6. Размыкание и смыкание приставными шагами.
7. Обратное перестроение в колонну по 1 и остановка группы.

### **Практическое задание № 10**

Напишите строевые команды для выполнения следующих строевых упражнений

1. Построение группы в круг, повороты на месте.
2. Передвижение по кругу, выход из круга.
3. Ходьба, с изменением частоты и длины шага.
4. Разновидности ходьбы, руки за головой, вверх.
5. Остановка группы.
6. Перестроение из 1 шеренги в 3 уступом и обратно.
7. Строевые приемы.

### **Ситуационная задача № 11**

Необходимо перестроить группу обучающихся после строевых передвижений для комплекса ОРУ с гимнастическими палками фронтальным способом проведения.

**Вопрос:** Какие команды и в какой последовательности необходимо подобрать для данного перестроения?

### **Ситуационная задача № 12**

Необходимо перестроить группу обучающихся после строевых передвижений для комплекса ОРУ на скамейках групповым способом проведения.

**Вопрос:** Какие команды и в какой последовательности необходимо подобрать для данного перестроения?

### **Ситуационная задача № 13**

Необходимо перестроить группу обучающихся после строевых передвижений для комплекса ОРУ проходным методом.

**Вопрос:** Какие команды и в какой последовательности необходимо подобрать для данного перестроения?

### **Ситуационная задача № 14**

Необходимо перестроить группу обучающихся после строевых передвижений для комплекса ОРУ с мячами проходным методом.

**Вопрос:** Какие команды и в какой последовательности необходимо подобрать для данного перестроения?

### **Практическое задание № 15**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений проходным способом:

1) упражнение на потягивание; 2) на крупные группы мышц; 3) на руки; 4) на мышцы туловища.

#### **Практическое задание № 16**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений проходным способом:

1) упражнение на мышцы туловища; 2) общего воздействия; 3) общего воздействия (антагонисты); 4) на мышцы ног.

#### **Практическое задание № 17**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений проходным способом:

1) упражнение общего воздействия; 2) на мышцы ног; 3) на растягивание; 4) махи.

#### **Практическое задание № 18**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений проходным способом:

1) упражнение на мышцы ног; 2) на растягивание; 3) махи; 4) прыжки.

#### **Практическое задание № 19**

Определить и поставить в необходимой последовательности упражнения при проведении комплекса ОРУ раздельным способом.

#### **Практическое задание № 20**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений раздельным способом гимнастическим мячом.

#### **Практическое задание № 21**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений раздельным способом гимнастической палкой.

#### **Практическое задание № 22**

Разработать конспект для проведения четырех упражнений раздельным способом гантелями.

#### **Практическое задание № 23**

Разработать и записать полосу препятствий с использованием следующих прикладных упражнений: бег, прыжки, лазание, перелазание.

#### **Практическое задание № 24**

Разработать и записать полосу препятствий с использованием следующих прикладных упражнений: бег, прыжки через препятствие, броски и ловля предметов.

#### **Практическое задание № 25**

Разработать и записать полосу препятствий с использованием следующих прикладных упражнений: бег, прыжки, переноска грузов, упражнения на равновесие.

#### **Практическое задание № 26**

Разработать и записать, применяя гимнастическую терминологию, комбинацию акробатических элементов (не менее 5-6).

#### **Практическое задание № 27**

Разработать и записать, применяя гимнастическую терминологию, комбинацию из висов и упоров на параллельных или разновысоких брусьях (не менее 5-6).

#### **Практическое задание № 28**

Разработать и записать, применяя гимнастическую терминологию, комбинацию из висов на гимнастической стенке (не менее 5-6).

#### **Практическое задание № 29**

Разработать и записать, применяя гимнастическую терминологию, комбинацию из упоров на вольных упражнениях (не менее 5-6).

#### **Ситуационная задача № 30**

Обучающийся после приземления со снаряда жалуется на сильную боль в голеностопном суставе и не может двигать ступней.

**Вопрос:** какую травму, предположительно, получил гимнаст? Какие действия следует предпринять Вам в данном случае? Какие меры профилактики получения травм данного типа стоит предпринимать на занятиях по гимнастике?

### **Раздел 3. ПЛАВАНИЕ**

1. Поплавок», ««Звездочка на груди», « Звездочка на спине»;
2. Скольжение на груди без работы ног – 7 м.
3. Скольжение на груди с работой ног кролем, на задержке дыхания – 12,5м
4. Скольжение на спине без работы ног – 7 м.
5. Скольжение на спине с работой ног кролем - 25м.
6. Скольжение на груди, ноги дельфин - 12.5 м
7. Скольжение на груди, ноги брасс – 12,5 м
8. Боковое дыхание с гребком одной руки, кроль на груди – 12,5м
9. Раздельная работа рук при плавании кроль на груди – 25м
10. Раздельная работа рук при плавании кроль на спине – 25м
11. Поворот «открытый» при плавании кроль на груди;
12. Поворот «закрытый» при плавании кроль на груди;
13. Поворот «открытый» при плавании кроль на спине;
14. Демонстрация техники плавания кролем на груди – 50м;
15. Демонстрация техники плавания кролем на спине – 50 м;
16. Демонстрация техники плавания баттерфляй – 25м;
17. Демонстрация техники плавания брасс – 25м;
18. Плавание избранным способом (Тест Купера)– 12 мин. («м»-450м; «ж» - 400м);
19. Старт с тумбы (различным способом)
20. Старт с тумбы, прохождение подводной части (различными способами)
21. Старт из воды, прохождение подводной части (различными способами)
22. Плавание на боку, ноги кроль – 25м;
23. Плавание на боку, работа ног способом «ножницы» - 25м;
24. Техника плавания на боку – 50 м.
25. Техника плавания на брасс на спине – 50м;
26. Ныряние в длину со старта: м- 20 м ж – 15 м
27. Ныряние за предметом в глубину с бортика – 4м.
28. Ныряние за предметом в глубину с воды – 4м.
29. Транспортировка различных предметов – 50м;
30. Транспортировка тонущего - 25 м.
31. Демонстрация приемов спасения тонущего;
32. Проведения занятия по плаванию (начальное обучение) – 45мин.
33. Участие в соревнованиях по плаванию – 50м в/ст.;
34. Судейство соревнований по плаванию.

#### Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### Задания для учебной практики

Разработать конспект урока и провести учебную практику не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку, используя разные виды перемещений (применяемые на занятиях по спортивным играм) и комплекс ОРУ, в основной части провести обучение технике указанного приёма, задачу физического развития решить согласно положений теории и методики развития физических качеств, провести заключительную часть урока.

##### Баскетбол:

###### Задание 1.

1. Развитие быстроты движений.
2. Обучение технике стоек и передвижений.

###### Задание 2.

1. Развитие простой и сложной двигательной реакции.
2. Обучение технике ловле мяча двумя руками.

###### Задание 3.

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике передачи мяча

###### Задание 4.

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике броску мяча одной рукой от плеча.

###### Задание 5.

1. Развитие силы мышц ног.

2. Обучение технике ведению мяча.

Задание 6.

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике выбиванию мяча.

Задание 7.

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике накрыванию.

Задание 8.

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.
2. Обучение технике перехвату мяча.

Задание 9.

1. Развитие силовой выносливости.
2. Обучение технике броску одной рукой сверху в движении.

Задание 10.

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике броска одной рукой от головы (сверху).

Задание 11.

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике вырыванию мяча.

Задание 12.

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике накрывания мяча.

Задание 13.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике броску мяча двумя руками от груди.

Задание 14.

1. Развитие быстроты движений.
2. Обучение технике броску мяча одной рукой от плеча с места.

Задание 15.

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.
2. Обучение технике броску мяча одной рукой от плеча в движении.

### **Волейбол:**

Задание 16.

1. Развитие быстроты движений.
2. Обучение технике стоек и перемещений.

Задание 17.

1. Развитие простой и сложной двигательной реакции.
2. Обучение технике нижней прямой подаче.

Задание 18.

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике верхней прямой подаче.

Задание 19.

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике передачи двумя руками сверху.

Задание 20.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике передачи двумя руками снизу.

Задание 21.

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике ударного движения в прямом нападающем ударе.

Задание 22.

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике нападающего удара в целом.

Задание 23.

1. Развитие скоростно-силовой выносливости.
2. Обучение технике приема мяча в сочетании с передачей.

Задание 24.

1. Развитие силовой выносливости.



2. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.

Задание 25.

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике одиночного блокирования.

Задание 26.

1. Развитие быстроты движений.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу на месте.

Задание 27.

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике верхней подачи мяча в прыжке.

Задание 28.

1. Развитие сложной двигательной реакции.
2. Обучение технике передачи двумя руками сверху.

Задание 29.

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике приема мяча и последующей передаче.

Задание 30.

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Обучение технике нападающего удара.

## 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер зачётного вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
	<b>Раздел 2.1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики</b>				
1	Тема 2.1.1. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология.	УК-7	2,5	Кейс 1	Кейс 1
2	Тема 2.1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире	УК-7	1,2	Кейс 1	Кейс 1
3	Тема 2.1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	УК-7	4	Кейс 1	Кейс 1
	<b>Раздел 2.2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения</b>				
4	Тема 2.2.1. Анализ техники ходьбы и методика обучения	УК-7	12,16,23	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
5	Тема 2.2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	УК-7	8,17,25	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
6	Тема 2.2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	УК-7	7,15,24	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
7	Тема 2.2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	УК-7	10,19,26	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
8	Тема 2.2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	УК-7	11,20,27	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
9	Тема 2.2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	УК-7	9,18,28	Кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
10	Тема 2.2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	УК-7	13,21,30	кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
11	Тема 2.2.8. Анализ техники эстафетного бега 4х100м и методика обучения	УК-7	14,22,29	кейс 3, кейс 4	Кейс 3, кейс 4
	<b>Раздел 2.3. Основы техники видов легкой атлетики</b>				
12	Тема 2.3.1. Основы техники ходьбы и бега	УК-7	32-33	Кейс 5	Кейс 3
13	Тема 2.3.2. Основы техники метаний	УК-7	34	Кейс 6	Кейс 3, кейс 4
14	Тема 2.3.3. Основы техники прыжков	УК-7	35	Кейс 6	Кейс 3, кейс 4
	<b>Раздел 2.4. Учебная практика</b>				
15	Тема 2.4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология	УК-7	5,6,25,30	Кейс 1, кейс 2	Кейс 2
	<b>1. Гимнастика</b>				
16	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	УК-7	1, 2, 5, 6, 7	1, 2, 3	1
17	История развития гимнастики в России	УК-7	3, 4	-	-
18	Гимнастическая терминология	УК-7	8, 9, 10, 11, 12	4, 5, 6, 7, 8	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
19	Средства гимнастики и методика их проведения	УК-7	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 522, 23, 24	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
20	Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, вольные и акробатические упражнения	УК-7	27, 28	-	26, 27, 28, 29
21	Методика развития физических качеств средствами гимнастики	УК-7	8, 9, 10, 11, 12, 13	11, 12, 13, 14	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
22	Методика проведения занятия по гимнастике	УК-7	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
23	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	УК-7	29, 30	25, 26, 27, 28, 29, 30	30
24	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	УК-7	24, 25, 26, 27	28	28, 29, 30

25	Организация соревнований и физкультурно-массовых мероприятий по гимнастике	УК-7	28, 29, 30	29, 30	31, 32
	<b>Раздел 3. Плавание</b>				
	<b>Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания</b>				
26	Тема 3.1.1. Плавание как базовый вид двигательной подготовки	УК-7	1,3,4,5,11, 30-32	Кейс 2	1-7
27	Тема 3.1.2. Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием	УК-7	3,4	Кейс 2	1-7
28	Тема 3.1.3. История развития плавания как вида спорта	УК-7	2	Кейс 2	34
	<b>Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения</b>				
29	Тема 3.2.1. Техника безопасности и спасение тонущего	УК-7	3,,33,34-37	Кейс 4	26-31
30	Тема 3.2.2. Подготовительные упражнения на суше и воде	УК-7	12-25	Кейс 4	1-7
31	Тема 3.2.3. Методика проведения прикладного плавания	УК-7	27,33	Кейс 3	26-31
32	Тема 3.2.4. Урок плавания	УК-7	28-29	Кейс 3	1-7,32-33
	<b>Раздел 3.3. Основы техники плавания и методика обучения</b>				
33	Тема 3.3.1. Техника спортивного плавания	УК-7	5-10,12-26	Кейс 1	8-25
	<b>4. Спортивные игры</b>				
	<b>4.1. Баскетбол</b>				
34	Тема 4.1.1 Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	УК-7	1-6	1-14	-
35	Тема 4.1.2. Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов.	УК-7	6,16	1-14	1-15
36	Тема 4.1.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе.	УК-7	6-15	1-14	1-15
37	Тема 4.1.4. Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по баскетболу.	УК-7	6-16	1-14	1-15
	<b>4.2. Волейбол</b>				
38	Тема 4.2.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	УК-7	17-22	15-30	-
39	Тема 4.2.2. Теория и методика развития физических качеств у волейболистов.	УК-7	22,31	15-30	16-30
40	Тема 4.2.3. Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейбол.	УК-7	22-30	15-30	16-30
41	Тема 4.2.4. Форма учебно-тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу.	УК-7	22-31	15-30	16-30

## **6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

### **Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте**

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)**

##### **Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Легкая атлетика: учеб./под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 464 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат)
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова [и др.] ; ред. Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. - М. : Академия, 2013. - 288 с.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. – 224 с.: ил.

##### **Раздел 2. ГИМНАСТИКА**

1. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики: учебник-схемокурс / Е. А. Широбакина, В. В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.// ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru/>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2013. – 312 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: учебник /ред. В.М. Миронов,- М.:ИНФРА-М.2015.-335с.
4. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика): учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / редактор Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. – Москва: Академия, 2012. – 288 с.
6. Тихонов, В.Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров / В.Н. Тихонов. – Малаховка, 2012. – 318 с.

### Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Козлов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М. : Академия, 2014. - 320 с. - (Высш. образование; Бакалавриат)
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; ред. А.А. Литвинов. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат) .

### Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина [и др.]. - М. : Академия, 2013. - 272 с.
2. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-метод. пособие / В.В. Команов. - М. : Советский спорт, 2014. - 392 с.42.
3. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 37 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>(дата обращения: 20.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.
5. Спортивные игры: основы обучения технике игры: учебно-методическое пособие для бакалавров / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. – Великие Луки, 2017. – 166 с.
6. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 152 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>(дата обращения: 30.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Волейбол: энциклопедия. – Москва: Спорт, Человек, 2016. – 624 с. // ЭБС IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57789.html>(дата обращения: 04.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина.– Москва: Физкультура, образование, наука.– 2009. – 359 с.
9. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта.– Великие Луки, 2019. – 132 с.
- 14а. Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол: учебное пособие / И.И. Таран; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2019. – 132 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru> (дата обращения: 20.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

### Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2013. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: мышь; Windows; CD-ROM
2. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [+электронный ресурс] : учебно- метод. пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина [и др.]. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 135 с.
3. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Тихонин. — Электр. поисковая прогр. Волгоград : ВГАФК, 2012. — 146 с. - URL: <http://www.rucont.ru>. - Загл. с экрана.
4. Селиверстова, Н.Н. Практикум по лёгкой атлетике[Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физкультурной направленности / И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов, Н.Н. Селиверстова. - Электр. поисковая прогр. - 2012. - 176 с. : ил. - URL: <http://www.rucont.ru>. - Загл. с экрана.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта легкая атлетика: утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220 // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - URL: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
6. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е.П. Врублевский. - М. : Спорт, 2016. - 240 с.

7. Легкая атлетика : энциклопедия в 2-х томах / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах
8. . - Т.2 . О-Я. - М. : Человек, 2013. - 832 с. : ил.
9. Никулина, Ж.В. Техника толкания ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [+электрон. ресурс] : учебно-метод. пособие / Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Великие Луки, 2012. - 203 с. Прил.: с.199-203. - Библиогр.: с.186-198.

## Раздел 2. ГИМНАСТИКА

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>
2. Витун, В.Г. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре [Электронный ресурс] : метод. указания / Е.В. Витун, С.В. Пахомова, В.Г. Витун. — Оренбург : ОГУ, 2012. — 45 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/177988>
3. Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / С.И. Кайдаш. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
4. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студ. вузов физ. культ. / В.Я. Кудлин, Н.Я. Захарова. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.
5. Купцова, В.Г. Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока по гимнастике [Электронный ресурс] / В.Г. Купцова. — : [Б.и.], 2016. — 55 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/353127>
6. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.А. Манойлов, Е.Н. Медведева. — Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013. — 161 с. — ISBN 978-5-350-00283-6. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/279194>
7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. — Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культ. и спорта, 2012. — 144 с. // ЭБС IPRbooks [сайт].— URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html>(дата обращения: 30.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.С. Алаева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.А. Поздеева. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. — 101 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/640989>
9. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд. — Сургут :Сургутский государственный педагогический университет, 2013. — 124 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87023.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / ред. Ж.В. Никулина. - Великие Луки, 2019. — 321 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. — URL:<https://lib.rucont.ru/> (дата обращения: 30.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Шлыков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — ISBN 978-5-7996-1693-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65921.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## Раздел 3. ПЛАВАНИЕ

1. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич. - Омск : СибГУФК, 2012. - 184 с. Прил.: с.168-183. - Библиогр.: с.150-166. - ISBN 978-5-91930-014-4: 300-00.
2. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева. - Омск : СибГУФК, 2010. - 152 с. Прил.: с.143-150.
3. Плавание: теория и методика избранного вида спорта. Курс лекций : учеб. пособие / ред. А.И. Погребной. - Краснодар : КГУФКСТ, 2008. — 448 с.
4. Франченко А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. - Омск : СибГУФК, 2008. — 89 с

5. Козлов, А.В. Обучение с совершенствованием спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : монография / А.В. Козлов. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
6. Обучение плаванию спортивным и самобытными способами на основе двигательной готовности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.Л. Фаворская [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : МГАФК, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
7. Плавание: техника, методика обучения и тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций: учеб. пособие / А.Ю. Александров, Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева [и др.]. - Ч.1. - Электрон. дан. - Малаховка : МГАФК, 2016. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
8. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник / ред. О.В. Новосельцев. - 2-е с изм. и доп. - СПб. : ВИФК, 2014. - 608 с.
9. Дрокова, В.А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В.А. Дрокова. - Электрон. поисковая прогр. - Хабаровск : ДВГАФК, 2014. - Режим доступа: <http://rucont.ru>. - Загл. с экрана.

#### Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин. - М. : Издательский центр «Академия», 2006 — 528 с. ISBN 5-7695-2167-8
2. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие/ Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 40 с.// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>(дата обращения: 04.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Левченко, Е. С. Футбол: учебное пособие / Е. С. Левченко. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 159 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63028.html> (дата обращения: 04.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2015. – 88 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html> (дата обращения: 04.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru> .– Заголовок с экрана
2. Научный портал [Электронный ресурс]. – URL: <http://teoriya.ru/-fizkult@teoriya.ru> .– Заголовок с экрана
3. Научная библиотека ТГПУ [Электронный ресурс]. – URL: <http://libserv.tspu.edu.ru/> .– Заголовок с экрана
4. Гос. публичная научно-техническая библиотека России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gpntb.ru> .– Заголовок с экрана
5. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pedlib.ru/> .– Заголовок с экрана
6. Библиотека диссертаций [Электронный ресурс]. – URL: <http://disser.h10.ru> .– Заголовок с экрана
7. Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – URL: <http://rusathletics.info/> .– Заголовок с экрана
8. Информационный портал Rusathletics Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusathletics.com/> .– Заголовок с экрана
9. Теория и практика физической культуры: Журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/> .– Заголовок с экрана
10. Система обнаружений текстовых заимствований [Электронный ресурс]. – URL: <https://antiplagiat.ru/> .– Заголовок с экрана
11. Гос. публичная научно-техническая библиотека России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gpntb.ru> .– Заголовок с экрана
12. Летопись авторефератов диссертаций [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.knigainfo.ru/edb/content/auto/catalog.html> .– Заголовок с экрана
13. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot> .– Заголовок с экрана
14. Отраслевая ЭБС по физической культуре, спорту и туризму [Электронный ресурс]. – URL: <http://rucont.ru/collections/814?isb2b=true> .– Заголовок с экрана
15. Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iqlib.ru/> .– Заголовок с экрана
16. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://mon.gov.ru> .– Заголовок с экрана
17. Рособразование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ed.gov.ru> .– Заголовок с экрана



18. Система обнаружений текстовых заимствований [Электронный ресурс]. – URL: <https://antiplagiat.ru/>. – Заголовок с экрана
19. Всероссийская федерация волейбола: сайт. Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
20. Всероссийская федерация баскетбола: сайт. – Режим доступа: <https://russiabasket.ru/>
21. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
22. Журнал «Адаптивная физическая культура»: сайт. Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>

### **7.3. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

### **7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети**

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно. – Текст: электронный.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

#### **7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)**

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

#### **7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа**

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
6. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863-. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.
8. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.



**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQsp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Лекционная аудитория с мебелью № 217 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	132 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQsp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная; Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Вешалки – 3шт., трибуна.
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцветивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт., сетка ограждающая 20 м. – 18 шт., колья металлические – 50 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного оборудования № 108 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3	Лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные - 41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, лыжероллеры – 30 пар, шлем роллиста – 7 шт., чехлы для лыжероллеров – 3 шт., лыжный комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1шт., пассатижи -1 шт., насос – 1 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., комплект мазей держания - 20 шт., комплект мазей скольжения – 20 шт., утюг для подготовки лыж – 2 шт., стеллажи для инвентаря -3 шт., пирамида для лыж – 6 шт., шкаф – 1 шт., комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп., накатка SWIX – 2шт.
Бассейн №311 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Чаша бассейна: длина 25м; ширина 15м; глубина на мелкой части 1.25 м., на глубокой 3.90 м; 6 дорожек. Резиновые ковры (покрытие обходных дорожек)- 8 шт(0.9 м.х10м.)  Вышки для прыжков -2шт.высотой 3м. и 5м. Стартовые тумбы-6шт. Стойки сигнальные с флажками поворотной зоны-2 пары. Стойки сигнальные 15 метровой зоны со шнуром фальстата-1 пара. Электронное табло (старт-финиш) полуавтоматическое с ручной остановкой времени-1шт. Настенные секундомеры-2 шт. Секундомеры ручные-6шт. Круг спасательный-3шт. Шест спасательный-3 шт. Свисток-6 шт. Ворота для водного поло-2шт. Дорожка Разделительная-6шт. Корзины для инвентаря-5шт. Корзины с крышкой-2шт. Пьедестал для награждений-1шт. Скамья-8шт. Стеллаж для мячей-3 шт. Стеллаж для инвентаря-5шт. Стеллаж передвижной-2шт. Тренажёр «Хьюттеля-Мартенса»-1шт. Скамья для тренажёра-1 шт Персональный компьютер-2 шт. Принтер-2 шт. Копировальный аппарат Куосера-1 шт. Тренажёр для плавания-1шт. Усилитель-1шт. Штанга-1шт. Стол пластиковый-3шт. Столы-парты(3-х местные)-10 шт. Стулья-30шт. Инвентарь для плавания: доска большая-30 шт.; доска малая-30 шт.; доска-колобашка-40шт.; колобашка-30 шт.; нудл (1.6 м.)-40 шт.; аквагантели-30 шт.; аквадиски-30 шт.; ласты «дельфин»-30 пар; ласты для брасса-25 пар; кистевые лопаточки-30 пар; антилопаточки-20 пар.; тренажёр для предплечья «восемьёрки»-30 пар; аквапояс-36 шт.; мячи для водного поло-3шт.; мячи резиновые-15 шт.
Аудитория №212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, корп. 2	18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические - 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная, удлинитель, вешалки – 1 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 2 шт., шкаф двухстворчатый – 1 шт. Большой калипер – 1 шт. Сенсорный гониометр- 1 шт. Электронные весы - 1 шт. Гониометр – 1 шт. Измеритель подкожного жира – 1 шт. Учебно-наглядные пособия (Плакаты-таблицы) – 5 штук

<p>Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, корп.2</p>	<p>Ковер для художественной гимнастики -1 шт.          Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт.          Брусья гимнастические комплект – 1 шт.          Брусья женские для соревнований – 1 шт.          Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт.          Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт.          Грибок гимнастический – 1 шт.          Кольца соревновательные – 1 шт.          Конь гимнастический - 1 шт.          Конь с ручками соревновательный – 1 шт.          Минитрамп с открытой рамой – 1 шт.          Ковер гимнастический – 1 шт.          Платформа для страховки для перекладины – 1 шт.          Страховочная платформа для колец – 1шт.          Пояс сальтовый – 1 шт.          Разбег для опорного прыжка – 1 шт.          Батут – 1 шт.          Сетка для батута – 1 шт.          Мат для зон приземления- 4 шт.          Мат мягкий гимнастический – 6 шт.          Мат поролоновый объемный – 2 шт.          Мостик гимнастический – 1 шт.          Мостик соревновательный – 2 шт.          Яма поролоновая – 1 шт.          Наполнитель для поролоновой ямы- 15 куб.          Канат для лазанья – 2 шт.          Музыкальный центр «SONY» - 1 шт.          Флеш-карта, диски          Пианино – 1 шт.          Стул мягкий – 3 шт.          Столы – 2 шт.</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, корп.2</p>	<p>Медицинбол - 15 шт.          Мяч гимнастический - 15 шт.          Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт.          Палки гимнастические деревянные – 10 шт.          Степ-платформа – 17 шт.          Секундомер – 2 шт.          Удлинитель – 2 шт.          Рулетка 3 м. – 1 шт.</p>
<p>Аудитория №501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2</p>	<p>24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная          Беговая дорожка Smooth 6.25e Тензометрическая платформа –1 шт.</p>
<p>Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2</p>	<p>Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект          Защитный чехол – 1 шт.          Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара          Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт.          Акустика 2122 EVM BS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон МСС3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060 (переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт.          Биометрический комплекс «Видеоанализ Биософт - 3D» – 1 шт.          Блок сбора биомеханической информации – 1 шт.          Видеокамера инфракрасная на штативе – 2 шт.          Лампа инфракрасная на штативе – 2 шт.          Электромиограф 8 каналный – 1 шт.          Ширма фоновая с 2 штативами – 1 шт.          Штатив калибровочный – 1 шт.          Набор маркеров – 1 шт.          Системный блок (переносной) – 1 шт.          Монитор Samsung 17 (переносной) -1шт.          Компьютерная мышь – 1 шт.          Клавиатура – 1 шт.          Барьеры соревновательные -7 шт.          Барьеры тренировочные -10 шт.          Флажки 4 шт.          Мат гимнастический – 6 шт.          Планка для прыжков высоту – 1 шт.          Круг для толкания ядра разборный – 1 шт.          Упор для ног для толкания ядра (съёмный) – 1шт.          Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт.          Стойка для штанги встроенная – 2 шт.          Стойка под диски – 1 шт.          Мяч теннисный -10 шт.          Рулетка 10 м – 1 шт.</p>
<p>Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2</p>	<p>Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2 ×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)</p>
<p>Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н</p>	<p>Круг для толкания ядра – 1 шт.          Упор для ног для толкания ядра – 1шт.          Стол-подставка для ядер – 1 шт.</p>

	<p>Круг для метания диска – 1 шт.          Сетка защитная – 1 шт.          Стол-подставка для дисков – 1 шт.          Барьеры соревновательные -40 шт.          Скамья-лестница для судей-1 шт.          Короб для упора шеста – 1 шт.          Стойка для прыжков с шестом соревновательная – 1 пара          Яма для прыжков в длину и тройным – 1 шт.          Планка для отталкивания в прыжков в длину и тройным (съёмная) – 2 шт.          Перекладина двухуровневая – 1 шт.</p>
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	<p>Ядро соревновательное 3/85 кг – 3шт.          Ядро соревновательное 4/100 кг – 3шт.          Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт.          Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт.          Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт.          Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт.          Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт.          Шест – 6 шт.          Диск соревновательный 1 кг – 3 шт.          Диск соревновательный 2 кг – 3 шт.          Диск тренировочный 1 кг – 14 шт.          Диск тренировочный 2 кг – 30 шт.          Молот соревновательный 4 кг – 3 шт.          Молот соревновательный 7,26 кг – 3 шт.          Молот тренировочный 4 кг – 3 шт.          Молот тренировочный 7,26 кг – 3 шт.          Граната для метания 500 г – 25 шт.          Граната для метания 700 г – 25 шт.          Мяч для метания – 50 шт.          Копье соревновательное 600 г – 7 шт.          Копье соревновательное 800 г – 7 шт.          Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт.          Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт.          Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект          Защитный чехол – 1 шт.          Планка для прыжков высоту – 3 шт.          Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара          Стойка для прыжков в высоту тренировочная – 2 пары          Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт.          Эстафетные палочки – 30 шт.          Планка для прыжков с шестом – 1 шт.          Акустика 2122 EVM BS 2122 (переносная) – 2 шт., Микрофон МСС3305 (переносной)-1 шт., Усилитель 1060 (переносной) – 1 шт., Джек -4 шт., Кабель – 2 шт.          Флажки 4 шт.          Мат гимнастический – 6 шт.          Рулетка 10 м – 2 шт.          Рулетка 30 м – 1 шт.          Рулетка 50 м – 1 шт.          Секундомер электронный Torres Stopwatch – 6 шт.          Штанга 90 кг Ø50 L1400 – 1 шт.</p>
Аудитория для лекций, семинарских и методических занятий №402 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	<p>Столы ученические – 10 шт.;          Стулья ученические – 30шт.;          Посадочных мест – 30;          Стол компьютерный - 1 шт.;          Стол для преподавателя – 1 шт.;          Стул для преподавателя – 1 шт.;          Доска информационная пластиковая - 123x153см - 1 шт.;          Экран для видеопроектора 243x151см - 1 шт.;          Переносной мультимедиа проектор Panasonic PT –PT-P1SDE – 1шт.;          Переносной ноутбук ACCER -1 шт.;          Монитор SAMSUNGSynsMaster 720N - 1 шт.;          Персональный компьютер Р-III – 1 шт.;          Клавиатура Sven – 1шт;          Мышь компьютерная – 1шт;          Сканер – HPScanjetG 4010 - 1 шт.;          Принтер KYOCERATK -170 (чёрно-белый) – 1 шт.;          Принтер HPDeskjet (цветной) – 1шт;          Телевизор – DAEWOO – 1 шт.;          Тумба под телевизор – 1 шт.;          DVDBBK - 1 шт.;          Видеоплеер SONY -1шт.;          Колонка XLINE SOUND SPG – 1599 – 1 шт.;          Микрофон SHURESM 58 – 1шт;          Колонки компьютерные Genius – 1шт.;          Приставка SAMSUNG DSBB270 – 1шт.;          Трибуна для докладчика – 1шт.          Лицензия № 42024904 от 09.04.2007 Windows XP "Центр регионального планирования, АНО"          Лицензия № 43246213 от 21.12.2007 OfficeEnterprise 2007 "Биг Компьютере"</p>
Зал спортивных игр № 304 учебно-	Площадка баскетбольная с разметкой 28x15 м. – 1 шт.;

спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Площадка волейбольная с разметкой – 18х9 м. – 2 шт.; Площадка мини-футбольная с разметкой 40х20м. – 1 шт.; Ворота мини-футбольные – 2 шт.; Стойки волейбольные – 4 шт.; Тренажеры для тренировки волейбольных передач – 2 шт.; Щиты баскетбольные с кольцами – 7 шт. (2 игровых с мягкой защитой, 5 тренировочных); Тумбы прыжковые – 4 шт.; Маты гимнастические – 6 шт.; Скамейки – 22 шт.; Вышка судейская для волейбола – 1 шт.; Табло – 1 шт.; Мини-табло счетчики для 24 секунд – 2 шт.
Инвентарная зала спортивных игр № 304 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Шкаф двухстворчатый – 11 шт.; Мячи волейбольные – 10 шт.; Мячи мини-футбольные – 10 шт.; Мячи баскетбольные – 30 шт.; Мячи набивные: - 5кг. – 5 шт.; - 3кг. – 7 шт.; Мячи теннисные – 20шт.; Скакалки – 15 шт.; Конусы пластмассовые разноцветные – 12 шт.; Стойки деревянные – 10 шт.; Корзина для мячей – 1 шт.; Защитные маты для в/б стоек – 2 шт.; Сетка волейбольная – 2 шт.; «Макивара» защита для силовых упражнений баскетболистов – 2 шт.; Манекен защитника (баскетбол) – 2 шт.; Тренировочная лестница 6 м. – 1 шт.; Тренировочная лестница 10 м. – 1 шт.; Тренажеры для увеличения прыжка JumpSole - 10 пар; Силовые тренажеры – 4 шт.; Барьеры, регулируемые по высоте – 6 шт.; Балансировочные подушки - 5 шт.; Эспандеры – 15 шт.; Утяжелители для ног – 5 шт.; Насос (электрический) – 1 шт.; Столбы для настольного тенниса – 4 шт.; Сетки для настольного тенниса – 4 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 11 шт.; Мячи для настольного тенниса – 15 шт.; Ящик с номерами волейбольный для замены игроков – 1 шт.; Ящик с номерами баскетбольный для замены игроков – 1 шт.; Манишки одноцветные – 10 шт.; Полотеры для вытирания площадки – 2 шт.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

*\*Помещения для самостоятельной работы*

## 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

### 9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций и практических занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
	<b>Раздел 1.1. Общие вопросы теории и методики легкой атлетики</b>		
1	Тема 1.1.1. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике. Методика преподавания Терминология.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	Практические занятия 2 ч.
2	Тема 1.1.2. История развития легкой атлетики в России и в мире		Самостоятельное занятие 2 ч.
3	Тема 1.1.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками. Спортивные снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 2 ч.
	<b>Раздел 1.2. Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения</b>		
4	Тема 1.2.1. Анализ техники ходьбы и	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража,	Практические занятия

	методика обучения	гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	4 ч.
5	Тема 1.2.2. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 4 ч.
6	Тема 1.2.3. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения <b>Контрольная работа №1 по теме «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на разные дистанции»</b>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 4 ч.
7	Тема 1.2.4. Анализ техники метания мяча и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 6 ч.
8	Тема 1.2.5. Анализ техники метания гранаты и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 6 ч.
9	Тема 1.2.6. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 4 ч.
10	Тема 2.2.7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» и методика обучения	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 6 ч.
11	Тема 2.2.8. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и методика обучения <b>Контрольная работа №3 по теме «Анализ техники видов легкой атлетики»</b>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 4 ч.
	<b>Раздел 2.3. Основы техники видов легкой атлетики</b>		
12	Тема 1.3.1. Основы техники ходьбы и бега	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	Лекция 2 ч.
13	Тема 1.3.2. Основы техники метаний	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	Лекция 2 ч.
14	Тема 1.3.3. Основы техники прыжков <b>Контрольная работа №4 по теме «Основы техники видов легкой атлетики»</b>	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	Лекция 2 ч.
	<b>Раздел 1.4. Учебная практика</b>		
15	Тема 1.4.1. Урок по легкой атлетике, конспект урока, терминология <b>Контрольная работа №2 по теме «Урок – основная форма занятий по легкой атлетике»</b>	Снаряды, мячи, скакалки, указатели метража, гимнастические палки, шведская стенка, турник, снаряды, оборудование и инвентарь в соответствии с видом легкой атлетики (с учетом задач урока)	Практические занятия 6 ч.
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		
16	Тема 2.1 Гимнастика как базовый вид двигательной деятельности	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Лекция 2 ч.
17	Тема 2.2 История развития гимнастики в России		Самостоятельное занятие 2 ч.
18	Тема 2.3. Гимнастическая терминология. <b>Контрольная работа №1 по теме «Гимнастическая терминология»</b>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Гимнастический зал, гимнастические палки, мячи, гимнастические стенки, гантели, обручи, скамейки гимнастические.	Лекция 2 ч. Практические занятия 8 часов
19	Тема 2.4. Средства гимнастики и методика их проведения. <b>Контрольная работа №2 по теме «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений»</b>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Гимнастический зал, гимнастические палки, мячи, гимнастические стенки, гантели, обручи, скамейки гимнастические.	Лекция 2 ч. Практические занятия 10 часов
20	Тема 2.5. Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, вольные и акробатические упражнения	Гимнастический зал, конь гимнастический для опорного прыжка, гимнастический мостик, перекладина, разновысокие бруссы, параллельные бруссы, бревно, гимнастический ковер, маты.	Практические занятия 10 ч.
21	Тема 2.6. Методика развития физических качеств средствами гимнастики <b>Контрольная работа № 3 теме «Физические качества и методика их развития в гимнастике»</b>	Гимнастический зал, гимнастические палки, мячи, гимнастические стенки, гантели, обручи, скамейки гимнастические, перекладина, бруссы, набивные мячи, скакалки.	Практические занятия 8 ч.

22	Тема 2.7. Методика проведения занятия по гимнастике <b>Контрольная работа № 4 по теме «Методика проведения занятия по гимнастике»</b>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практические занятия 8 ч.
23	Тема 2.8. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	Гимнастический зал, конь гимнастический для опорного прыжка, гимнастический мостик, перекладина, разновысокие брусья, параллельные брусья, бревно, гимнастический ковер, маты.	Практические занятия 2 ч.
24	Тема 2.5. Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой	Гимнастический зал, конь гимнастический для опорного прыжка, гимнастический мостик, перекладина, разновысокие брусья, параллельные брусья, бревно, гимнастический ковер, маты.	Практические занятия 2 ч.
25	Тема 2.10. Организация соревнований и физкультурно-массовых мероприятий по гимнастике	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практические занятия 2 ч.
	<b>Раздел 3. Плавание</b>		
	<b>Раздел 3.1. Плавание и особенности его преподавания</b>		
26	Плавание как базовый вид двигательной подготовки	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Лекция 2ч.,
27	Плавательные бассейны и оборудование для занятий плаванием	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	Практические занятия 2 ч.
28	История развития плавания как вида спорта		Самостоятельное занятие 2 ч.
	<b>Раздел 3.2. Средства плавания и методика их проведения</b>		
29	Техника безопасности и спасение тонущего	Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , л\в\асты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практические занятия 4 ч.
30	Подготовительные упражнения на суше и воде	Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , л\в\асты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Лекция 2ч. Практические занятия 10 ч.
31	Методика проведения прикладного плавания	Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , л\в\асты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практические занятия 10 ч.
32	Урок плавания <b>Контрольная работа 1 Тема: «Основы техники и методика обучения плаванию»</b>	Шведская стенка, гимнастические маты, турники , скакалки Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , л\в\асты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Практические занятия 14 ч.
	<b>Раздел 3.3. Основы техники плавания и методика обучения</b>		
33	Техника спортивного плавания <b>Контрольная работа 2 Тема: «Основы техники плавания»</b>	Специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком. Поддерживающие пояса , тренажер «Новое дыхание-трубка» , л\в\асты длинные, ласты короткие , аквасапоги , доски для плавания малые, доски для плавания большие, колобашки , «восьмерки» , резинки для дополнительного сопротивления, медузы, нудлсы , лопатки , антилопатки , шапочки, очки	Лекция 2ч., Практические занятия 10 ч.
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		
	<b>4.1 Баскетбол</b>		
34	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере баскетбола)	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2ч.
35	Теория и методика развития физических качеств у баскетболистов	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие 2ч.
36	Основы методики обучения техники нападения и защиты в баскетболе. Обучение техническим приемам игры в баскетболе	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов) Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 6ч
37	Форма учебно-тренировочной работы по баскетболу. Конспект занятия по	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 20ч

	баскетболу. Учебная практика. <b>Контрольная работа № 1 по теме: «Правила игры. Техника игры в баскетбол»</b>		
	<b>4.2. Волейбол</b>		
38	Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола)	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 2ч
39	Теория и методика развития физических качеств у волейболистов	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция 2ч Практическое занятие 2 ч
40	Основы методики обучения техники нападения и защиты в волейболе. Обучение техническим приемам игры в волейболе	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие 6ч
41	Форма учебно-тренировочной работы по волейболу. Конспект занятия по волейболу. Учебная практика. <b>Контрольная работа №2 по теме: «Правила игры. Техника игры в волейбол»</b>	Спортивный игровой зал. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 18ч

## Контрольные работы для обучающихся

## Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## Контрольная работа №1 по теме «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на разные дистанции»

Вариант 1

## Вопросы:

1. *Анализ техники бега на средние дистанции*

1.1. Какие дистанции согласно классификации относятся к бегу на средние дистанции?

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс бега? \_\_\_\_\_

1.3. Назовите ведущих спортсменов - бегунов на средние дистанции СССР, России, мира \_\_\_\_\_

1.4. Анализ техники старта и стартового разгона \_\_\_\_\_

1.5. Анализ техники бега по дистанции \_\_\_\_\_

1.6. Анализ техники финиширования \_\_\_\_\_

1.7. Тактические действия бегуна на средние дистанции и их влияние на результат \_\_\_\_\_

2. *Методика обучения технике бега на средние дистанции* (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения) \_\_\_\_\_3. *Правила соревнований в беге по кругу*

3.1. Место соревнований (круг, дорожки, разметка и т.д.) \_\_\_\_\_

3.2. Судьи и их обязанности \_\_\_\_\_

3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в беге на средние дистанции \_\_\_\_\_

Вариант 2

## Вопросы:

1. *Анализ техники бега на короткие дистанции*

1.1. Какие дистанции согласно классификации относятся к бегу на короткие дистанции?

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс спринтерского бега? \_\_\_\_\_

1.3. Назовите ведущих спортсменов - бегунов на короткие дистанции СССР, России, мира \_\_\_\_\_

1.4. Анализ техники старта и стартового разгона \_\_\_\_\_

1.5. Анализ техники бега по дистанции \_\_\_\_\_

1.6. Анализ техники финиширования \_\_\_\_\_

2. *Методика обучения технике бега на короткие дистанции* (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения) \_\_\_\_\_3. *Правила соревнований в беге на короткие дистанции*

3.1. Место соревнований (круг, дорожки, разметка и т.д.) \_\_\_\_\_

3.2. Судьи и их обязанности \_\_\_\_\_

3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в беге на короткие дистанции \_\_\_\_\_



Вариант 3

**Вопросы:****1. Анализ техники спортивной ходьбы**

1.1. На каких дистанциях согласно классификации проводятся соревнования по спортивной ходьбе?

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс спортивной ходьбы?

1.3. Назовите ведущих спортсменов - ходоков СССР, России, мира

1.4. Анализ техники старта и стартового разгона \_\_\_\_\_

1.5. Анализ техники ходьбы по дистанции \_\_\_\_\_

1.6. Анализ техники финиширования \_\_\_\_\_

2. **Методика обучения технике спортивной ходьбы** (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения) \_\_\_\_\_**3. Правила соревнований в спортивной ходьбе**

3.1. Место соревнований (на стадионе и вне стадиона) \_\_\_\_\_

3.2. Судьи и их обязанности \_\_\_\_\_

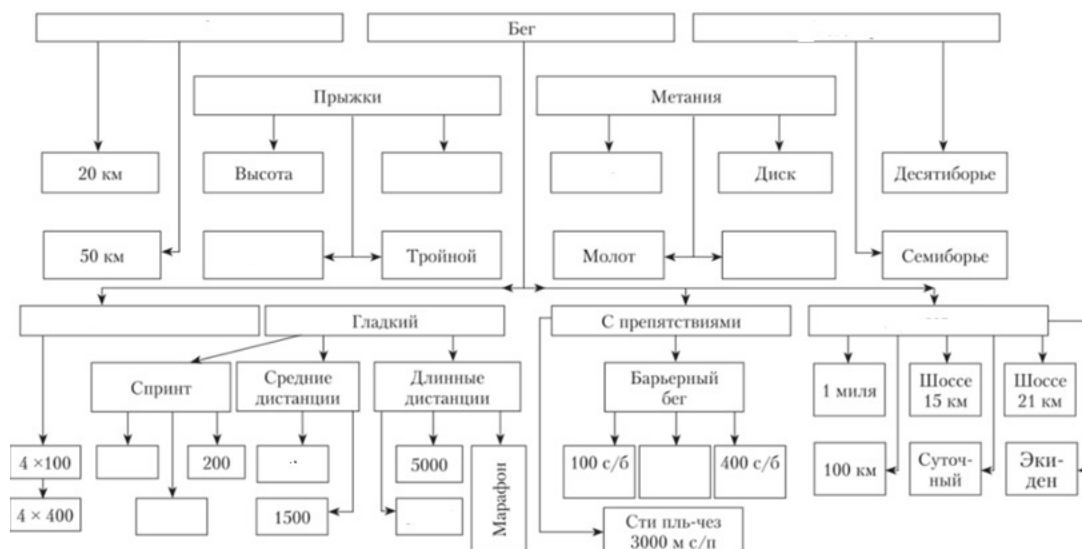
3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в спортивной ходьбе \_\_\_\_\_

**Контрольная работа №2 по теме «Урок – основная форма занятий по легкой атлетике»****Вариант 1**

1. Беговые виды разделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

2. Метания разделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

3. Напишите задачи и средства вводной части урока \_\_\_\_\_

**4 Заполните пустые клетки****5. Методы обучения и их характеристика:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6. Роль общеразвивающих упражнений в обучении

**Вариант 2**

1.

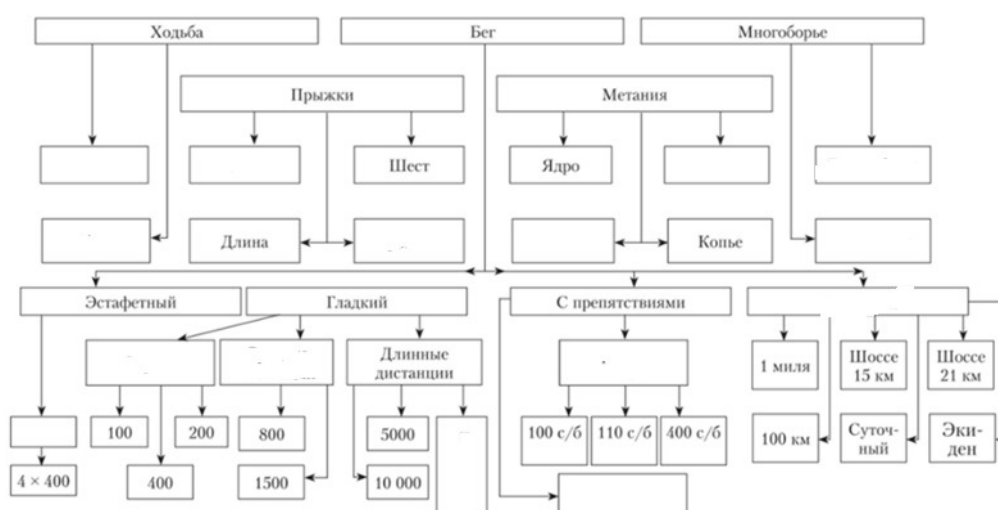
Прыжки разделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

2.

Спортивную ходьбу разделяют на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

3. Напишите задачи и средства вводной части урока \_\_\_\_\_

4. Заполните пустые клетки



5. Роль специальных упражнений в обучении \_\_\_\_\_

6. Ошибки при обучении и их причины (на примере одного из видов школьной программы по легкой атлетике) \_\_\_\_\_

**Контрольная работа №3 по теме «Анализ техники видов легкой атлетики»****Вариант 1 «Анализ техники и методика обучения метанию мяча и гранаты»****Вопросы:****Анализ техники метания мяча**

1.1. Назовите ведущих спортсменов - метателей СССР, России, мира \_\_\_\_\_

1.2. Вес снарядов для метания: ГРАНАТА \_\_\_\_\_

1.3. На какие условные составляющие можно разделить процесс метания? \_\_\_\_\_

1.4. Держание снаряда \_\_\_\_\_

1.5. Анализ техники разбега \_\_\_\_\_

1.6. Анализ техники финального усилия \_\_\_\_\_

1.7. Сколько скрестных шагов в разбеге? \_\_\_\_\_

1.8. Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»? \_\_\_\_\_

2. **Методика обучения технике метания гранаты** (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

### 3. *Правила соревнований в метании мяча и гранаты*

3.1. Место соревнований (сектор для метания, особенности его построения)

3.2. Судьи и их обязанности

3.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в метании мяча и гранаты

#### Вариант 2 «Анализ техники и методика обучения метанию мяча и гранаты»

##### Вопросы:

##### *Анализ техники метания мяча*

3.4. Назовите ведущих спортсменов - метателей СССР, России, мира

3.5. Вес снарядов для метания: МЯЧ \_\_\_\_\_

3.6. На какие условные составляющие можно разделить процесс метания? \_\_\_\_\_

3.7. Держание снаряда

3.8. Анализ техники разбега

3.9. Анализ техники финального усилия

3.10. Сколько скрестных шагов в разбеге? \_\_\_\_\_

3.11. Зачем спортсмен выполняет положение «натянутого лука»? \_\_\_\_\_

4. *Методика обучения технике метания мяча* (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

### 5. *Правила соревнований в метании мяча и гранаты*

5.1. Место соревнований (сектор для метания, особенности его построения)

5.2. Судьи и их обязанности

5.3. Общие правила проведения соревнований и определение победителей в метании мяча и гранаты

#### Вариант 3 «Анализ техники и методика обучения в прыжках в высоту»

##### Вопросы:

##### *1. Анализ техники метания прыжка в высоту*

1.1. Назовите ведущих спортсменов – прыгунов в высоту СССР, России, мира

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс прыжка в высоту? \_\_\_\_\_

1.3. Анализ техники разбега способом «фосбюри-флоп» (скорость бега, длина разбега, ритм беговых шагов и т.д.)

1.4. Анализ техники отталкивания способом «перешагивание» (угол отталкивания, угол вылета, угол постановки ноги, от чего зависит эффективность отталкивания и т.д.)

1.5. Анализ техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»

1.6. Анализ техники приземления способом «фосбюри-флоп»

1.7. От чего зависит результат в прыжках в высоту?

2. *Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»* (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

### 3. Правила соревнований по прыжкам в высоту

3.1. Место соревнований (сектор для прыжков, зона разбега и приземления)

3.2. Судьи и их обязанности

3.3. Общие правила проведения соревнований

3.4. Определение победителей в прыжках в высоту

3.5. Выявите победителя

Участник	145			150			155			160			163			168			171			174			Место
1	x	0		x	0		X	0		X	0		x	0		x	0		x	0		x	0		
2	-			-			-			-			-			-			-			x	x	0	
3	0			0			0			0			0			0			0			0			
4	x	x	0	-			0			0			0			0			x	0		x	x	0	
5	0			x	-		x	0		x	0		0			0			x	0		0			
6	x	-		x	-		0			x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	0		
7	x	0		-			x	0		x	0		x	0		x	x	0	0			0			

#### Вариант 4 «Анализ техники и методика обучения в прыжках в высоту»

##### Вопросы:

#### 1. Анализ техники метания прыжка в высоту

1.1. Назовите ведущих спортсменов – прыгунов в высоту СССР, России, мира

1.2. На какие условные составляющие можно разделить процесс прыжка в высоту? \_\_\_\_\_

1.3. Анализ техники разбега способом «перешагивание» (скорость бега, длина разбега, ритм беговых шагов и т.д.)

1.4. Анализ техники отталкивания способом «фосбюри-флоп» (угол отталкивания, угол вылета, угол постановки ноги, от чего зависит эффективность отталкивания и т.д.)

1.5. Анализ техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп»

1.6. Анализ техники приземления способом «перешагивание»

1.7. От чего зависит результат в прыжках в высоту?

#### 2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задачи, средства, методические указания, основные ошибки и методы их устранения)

#### 3. Правила соревнований по прыжкам в высоту

3.1. Место соревнований (сектор для прыжков, зона разбега и приземления)

3.2. Судьи и их обязанности

3.3. Общие правила проведения соревнований

3.4. Определение победителей в прыжках в высоту

3.5. Выявите победителя

Участник	145			150			155			160			163			168			171			174			Место
1	x	x	0	-			0			0			0			0			x	0		x	x	0	
2	0			x	-		x	0		x	0		0			0			x	0		0			
3	0			0			0			0			0			0			0			0			
4	x	0		x	0		X	0		X	0		x	0		x	0		x	0		x	0		
5	x	-		x	-		0			x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	x	0	x	0		

6	-			-			-			-			-			-			x	x	0	
7	x	0		-			x	0		x	0		x	0		x	x	0	0		0	

### Контрольная работа №4 по теме «Основы техники видов легкой атлетики»

#### Вариант 1

#### Вопросы:

Рациональная техника – это \_\_\_\_\_

#### 6. Основы техники ходьбы

- 6.1. Цикл движения в ходьбе \_\_\_\_\_  
 6.2. Периоды и фазы движения в ходьбе и их краткая характеристика \_\_\_\_\_

6.3. Назовите ведущих спортсменов – в спортивной ходьбе СССР, России, мира \_\_\_\_\_

6.4. Силы, действующие на спортсмена во время ходьбы \_\_\_\_\_

6.5. Какие особенности имеют движения таза в спортивной ходьбе? \_\_\_\_\_

6.6. Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в спортивной ходьбе? \_\_\_\_\_

#### 1. Основы техники прыжков

1.1. Результативность в прыжках зависит от \_\_\_\_\_

1.2. Каждый прыжок – целостное действие, его можно расчленить на части \_\_\_\_\_

1.3. Охарактеризуйте эти части \_\_\_\_\_

1.4. Охарактеризуйте и нарисуйте схематично

1.4.1. Угол отталкивания \_\_\_\_\_

1.4.2. Угол амортизации \_\_\_\_\_

1.4.3. Угол вылета \_\_\_\_\_

1.4.4. Движения общего центра масс тела в полете \_\_\_\_\_

1.5. Характерные особенности и роль маховых действий рук \_\_\_\_\_

1.5.1. Скорость вылета и ее влияние на результат \_\_\_\_\_

1.5.2. Как увеличить дальность приземления в прыжках в длину? \_\_\_\_\_

1.5.3. Какой способ прыжка в высоту («Перешагивание» или «Фосбюри-флоп») является более рациональным и почему? \_\_\_\_\_

#### Вариант 2

Рациональная техника – это \_\_\_\_\_

### **Основы техники бега**

- 1.6. Цикл движения в беге \_\_\_\_\_
- 1.7. Периоды и фазы движения в беге и их краткая характеристика \_\_\_\_\_
- 1.8. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции? \_\_\_\_\_
- 1.9. Какие особенности имеют движения таза при беге с разной скоростью? \_\_\_\_\_
- 1.10. Какие положительные и отрицательные факторы влияют на результат в беге? (угол разведения бедер, угол отталкивания, угол постановки ноги, наклон туловища, вынос бедра, захлест голени и др.) \_\_\_\_\_

### **2. Основы техники метаний**

- 2.1. Дальность полета определяется \_\_\_\_\_
- 2.2. Метание – целостное действие, его можно расчленить на части (с краткой характеристикой) \_\_\_\_\_
- 2.3. Охарактеризуйте и нарисуйте схематично
- 2.3.1. угол вылета \_\_\_\_\_
- 2.3.2. угол местности \_\_\_\_\_
- 2.4. Разбег в разных видах метаний (траектория движения и форма)
- 2.4.1. Ядро \_\_\_\_\_
- 2.4.2. Граната, копьё \_\_\_\_\_
- 2.4.3. Молот \_\_\_\_\_
- 2.4.4. Диск \_\_\_\_\_
- 2.5. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды \_\_\_\_\_
- 2.6. Скорость вылета и ее влияние на результат в разных видах метаний \_\_\_\_\_

## **ГИМНАСТИКА**

### **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по теме ««Гимнастическая терминология»»**

#### **Вариант 1**

#### **1. Гимнастическая терминология – это:**

- А) специальные понятия и определения, позволяющие лучше понимать друг друга;
- Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов, упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
- В) условные обозначения предметов, упражнений и понятий, применяемых в гимнастике.

#### **2. Способы образования терминов (выбрать правильные):**

- А) использование корней слов
- Б) обобщение
- В) переосмысливание
- Г) заимствование
- Д) путём образного сравнения
- Е) словосложение
- Ж) присвоение имени первого исполнителя

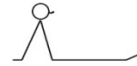
#### **3. Термины статических положений образуются путём указания:**

- А) условий опоры, положения тела и расположения его звеньев;
- Б) условий опоры и действий, выполняемых в этом положении;
- В) положения частей тела по отношению к опоре.

#### **4. Термины классифицируются на (выбрать правильные):**

- А) общие
- Б) основные
- В) дополнительные
- Г) вспомогательные

Д) конкретные



5. Запишите графически упражнение на 4 счета для мышц ног из следующего и.п.

1- ..... 2 - ..... 3 - ..... 4 - .....

6. Установите соответствие между термином и его описанием (соедините линией верный термин и описание)

«Сед»	переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий
«Наклон»	переход из более высокого в более низкое положение на снаряде
«Присед»	сгибание тела
«Выпад»	положение сидя на полу или на снаряде;
«Стойка»	движение с выставлением и одновременным сгибанием ноги;
«Подъём»	положение на согнутых ногах;
«Спад»	положение стоя на руках или на ногах;

7. Найдите правильный ответ: упор присев это:



а)



б)



в)

8. Система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений и общих понятий, и предметов – это:

9. Какую последовательность соблюдают при записи упражнений на снарядах?

- ☐ направление;
- ☐ способ выполнения;
- ☐ название движения;
- ☐ конечное положение.

10. Для записи комплекса ОРУ используют следующие способы:

- А) обобщённая;
- Б) сокращённая;
- В) графическая;
- Г) стенографическая;
- Д) основная;
- Е) развёрнутая.

## Вариант 2

1. Требования, предъявляемые к терминологии (выбрать правильные):

- А) краткость
- Б) ясность
- В) доступность
- Г) обоснованность
- Д) точность

2. Термины статических положений образуются путём указания:

- А) условий опоры, положения тела и расположения его звеньев;
- Б) условий опоры и действий, выполняемых в этом положении;
- В) положения частей тела по отношению к опоре.

3. Существуют следующие виды терминологической записи (выбрать правильные):

- А) обобщённая;
- Б) основная;
- В) конкретная;
- Г) условная;
- Д) дополнительная;
- Е) знаковая;
- Ё) художественная;
- Ж) графическая.

4. Терминология, применявшаяся в нашей стране до 1938 года называлась...

- А) терминология Лесгафта
- Б) Манохинская терминология
- В) советская терминология
- Г) единая гимнастическая терминология

**5. Термины маховых упражнений образуются:**

- А) с учётом структуры двигательных действий на снаряде;
- Б) специфики двигательного действия в вися на снаряде;
- В) с учётом структуры и особенностей двигательных действий.

**6. Запишите графически упражнение на 4 счета для мышц туловища из следующего и.п.**

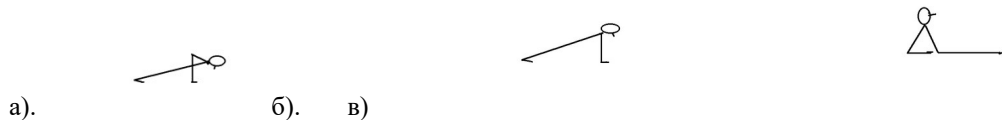


1- ..... 2 - ..... 3 - ..... 4 - .....

**7. Установите соответствие между термином и его описанием (соедините линией верный термин и описание)**

«Группировка»	положение с опорой на руки, при котором плечи выше точек опоры
«Сед»	положение на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата
«Упор»	вращательное движение тела вокруг оси;
«Вис»	положение сидя на полу или на снаряде;
«Оборот»	максимально согнутое положение тела с захватом за голень;
«Мах»	вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову
«Кувырок»	движение, выполняемое с максимальной амплитудой

**8. Найдите правильный ответ: упор лежа это:**



**9. Записывая вольные упражнения, нужно придерживаться следующей последовательности:**

- ☐ и.п.;
- ☐ название упражнения;
- ☐ содержание упражнения;
- ☐ музыкальное сопровождение.

**10. Применяя условные сокращения, не опускают слова:**

- А) «вперёд»;
- Б) «нога»;
- В) «рука»;
- Г) «туловище» в поворотах;
- Д) «туловище» в наклонах.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по теме «Содержание и методика проведения ОРУ, строевых и прикладных упражнений»**

**Вариант 1**

**1.ОРУ классифицируются по:**

- А) методической направленности;
- Б) гигиенической направленности;
- В) анатомической направленности;
- Г) оздоровительной направленности;
- Д) педагогической направленности.

**2. Классификация по методической направленности предполагает ОРУ для:**

- А) развития силы;
- Б) развития гибкости;
- В) развития прыгучести;
- Г) развития ритмичности движений;
- Д) формирование правильной осанки;



- Е) развитие выносливости;
- Ё) развитие координации движений;
- Ж) развитие коллективизма.

**3. При выполнении занимающимися выпада преподаватель должен обратить внимание в первую очередь на следующие ошибки:**

- А) не оттянутые носки;
- Б) наклон головы;
- В) одновременное сгибание двух ног;
- Г) поворот туловища.

**4. Команды, подаваемые для начала выполнения общеразвивающих упражнений ...**

---

**5. Строевая команда имеет несколько частей. Это:**

- А) предварительная;
- Б) заключительная;
- В) исполнительная;
- Г) пауза;
- Д) основная.

**6. Какие команды необходимо подать для перестроения из 1 в 2 шеренги:**

- А) В две шеренги – стройся!
- Б) На первый второй - рассчитайся! В две шеренги - стройся!
- В) В две шеренги - становись!
- Г) По-два рассчитайся! В две шеренги – становись!

**7. Для движения в обход нужно подать команду:**

- А) В обход налево – Марш!
- Б) Налево в обход, шагом – Марш!
- В) В колонну по одному, налево в обход, шагом - Марш!

**8. Подавая команду для перестроения нужно соблюдать следующую последовательность:**

- ☐ направление;
- ☐ способ передвижения;
- ☐ строй;
- ☐ исполнительная часть команды.

**9. Напишите методические указания к данному ОРУ.**

Упражнение	Организационно-методические указания
И.п. – о.с.	
1 – упор присев	
2 – упор лежа	
3 – упор лежа на согнутых руках	
4 – упор лежа	
5 – упор присев на левой, правая в сторону на носок	
6 – упор присев	
7 – упор присев на правой, левая в сторону на носок	
8 – и.п.	

**10. Установите соответствие между термином и его описанием (соедините линией верный термин и описание)**

Ширина строя это:	расстояние между занимающимися в шеренге;
Колонна это:	расстояние между флангами
Тыл это:	строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
Интервал это:	сторона строя противоположная фронту

### Вариант 2

**1. Классификация ОРУ по анатомической направленности предполагает деление упражнений по основной активности:**

- А) мышцы рук и плечевого пояса;
- Б) мышц головы;
- В) мышц шеи и туловища;
- Г) мышц таза и ног;
- Д) мышц голени и стопы;
- Е) мышц кисти;
- Ё) комплексного характера.

**2. При выполнении занимающимися наклона очередь на следующие ошибки:**

- А) наклон головы;
- Б) согнутые ноги;
- В) согнутые руки;
- Г) отсутствие полного сгибания в тазобедренном суставе.

преподаватель должен обратить внимание в первую

**3. Укажите, какие упражнения не будут направлены на работу мышц ног:**

- А) махи;
- Б) сед согнув ноги из положения лёжа на спине;
- В) круг туловищем;
- Г) сгибание рук в упоре лёжа;
- Д) выпады.

**4. ОРУ в комплексе разминки проводятся в следующей последовательности (пронумеровать по порядку):**

- ☐ на крупные группы мышц (выпады, приседы);
- ☐ на мышцы брюшного пресса;
- ☐ на растягивание;
- ☐ на потягивание и осанку;
- ☐ на мышцы рук;
- ☐ на мышцы туловища;
- ☐ упражнение комплексного характера (на все мышцы);
- ☐ прыжки;
- ☐ на мышцы спины;
- ☐ махи.

**5. Для размыкания приставными шагами подаётся команда:**

- А) Направо - налево, на два шага – разомкнись!
- Б) От середины вправо-влево, на два шага – разомкнись!
- В) Вправо-влево, на два шага - стройся!
- Г) От середины, направо-налево – разомкнись!
- Д) От середины, вправо-влево, на два шага, приставными шагами – Разомкнись!.

**6. Установите соответствие между термином и его описанием (соедините линией верный термин и описание)**

<b>Шеренга это:</b>	расстояние между занимающимися, расположенными в колонне;
<b>Дистанция это:</b>	занимающийся, стоящий илидвигающийся в указанном направлении первым в колонне.
<b>Направляющий это:</b>	размещение занимающихся для их совместных действий;
<b>Строй это:</b>	строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону;

**7. Напишите команду для начала движения в обход:**

**8. Напишите методические указания к данному ОРУ.**

Упражнение	Организационно-методические указания
И.п. – сед, руки в стороны	
1 – руки вверх	
2 – наклон	
3 – с наклоном ноги врозь, руки в стороны	
4 – соединяя ноги, наклон	
5 – дугами назад руки в стороны	
6 – упор лежа сзади	
7 – упор сидя сзади	
8 - и.п.	

**9. Какие из перечисленных положений необходимо показывать боком или в полповорота к занимающимся?**

- А) наклоны в сторону;
- Б) наклон назад;

- В) выпад в сторону;
- Г) упор присев;
- Д) упор лёжа правым боком;
- Е) махи в сторону;
- Ё) упор стоя на коленях.

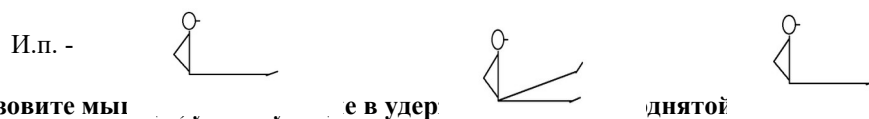
**10. При проведении ОРУ к преподавателю предъявляются следующие требования:**

- А) владение качественным показом ОРУ;
- Б) знание строевых команд;
- В) знание терминологии ОРУ;
- Г) владение помощью и страховкой;
- Д) владение методикой проведения ОРУ.

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3 по теме «Физические качества и методика их развития в гимнастике»

#### Вариант 1

1. Определите, на какую группу мышц (в основном) направлено данное упражнение.



2. Назовите мыщц в удер днятой

3. Составьте упражнение на 2 счета для дельтовидных мышц и запишите терминологически.

4. При выполнении упражнения для мышц брюшного пресса нагрузку можно уменьшить за счёт:

- А) дополнительной опоры руками или ногами;
- Б) чередования динамической и статической нагрузки;
- В) увеличения амплитуды движения ногами или руками;
- Г) увеличения темпа выполнения упражнения;
- Д) чередование основной работы с работой мышцами антагонистами.

5. Составьте комплекс специальных упражнений для совершенствования пассивной гибкости (не менее 6 упражнений).

	На какие мышцы направлено упражнение	Содержание упражнения (терминологическая запись)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

#### Вариант 2

1. Определите, на какую группу мышц (в основном) направлено данное упражнение:



2. Какие групп в выполнении упражнения «переползание на боку» и «по-пластунски»?

3. Составьте уп,..... для нижних пучков брюшного пресса и запишите терминологически.

**4. Назовите средства, развивающие ловкость****(отметьте несколько вариантов):**

1. Упражнения на гимнастических снарядах и соскоки с них;
2. Опорные прыжки;
3. Акробатические упражнения;
4. Прыжки на батуте;
5. Прыжки со скакалкой;
6. Строевые упражнения;
7. Прикладные упражнения;
8. Упражнения в равновесии с элементами жонглирования;
9. Беговые упражнения.

**5. Составьте комплекс специальных упражнений для совершенствования активной гибкости (не менее 6 упражнений).**

	На какие мышцы направлено упражнение	Содержание упражнения (терминологическая запись)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 4 по теме «Методика проведения занятия по гимнастике»****Вариант 1**

**1. Ситуационная задача.** Очень большое значение в проведении занятий по гимнастике имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями преподавателя. На одном из занятий возникла ситуация, когда преподаватель все без исключения движения показывал лицом к занимающимся, зеркально, в связи с чем возникли сложности с координацией у большинства занимающихся, они буквально «встали». На следующем занятии преподаватель встал спиной к группе, и все действия показывал лицом к зеркалу, что у некоторых учащихся вызвало отрицательную реакцию.

**Задание.** Объясните, какие движения следует показывать лицом к группе, а какие –лицом к зеркалу.

**2. Какие упражнения для проверки технической готовности нужно использовать, обучая кувырку вперед:**

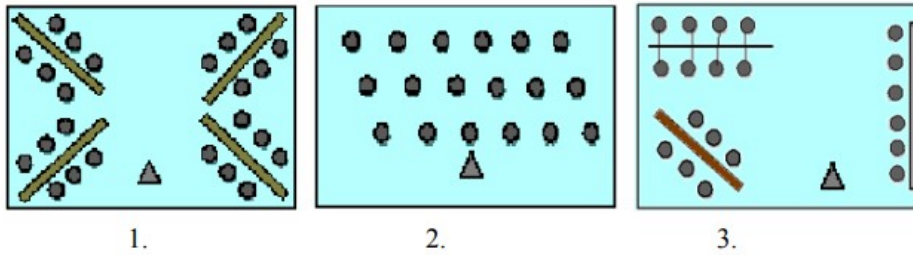
1. Из упора присев перекаат назад в группировке и возвращение в и.п. перекаатом вперед;
2. Группировка лежа на спине;
3. Упор присев;
4. Перекаат в сторону в группировке из седа на пятках;
5. Круговой перекаат.

**4. Какие методические приемы используются для создания представления о техническом элементе:**

1. Рассказ техники выполнения
2. Выполнение упражнения в вариативных условиях;
3. Объяснение техники;
4. Выполнение упражнения повторно;
5. Показ наглядных пособий
6. Проводка по движению;
7. Собственный показ.

**3. Способы организации занимающихся представленные на рисунке (укажите цифры):**

- ☐ групповой;
- ☐ фронтальный
- ☐ индивидуальный
- ☐ сменный.



Вариант 2

**1. Ситуационная задача.** При обучении кувырку назад преподаватель столкнулся с ситуацией, когда почти 80% занимающихся на протяжении нескольких занятий никак не могут освоить данный элемент.

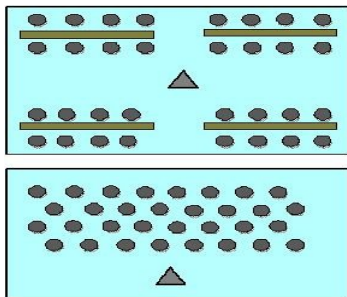
**Задание.** Назовите технологические операции, при которых преподаватель может допускать ошибки, которые приводят к невыполнению кувырка.

**2. Какие упражнения для проверки физической готовности используются при обучении подъему переворотом силой в упор на перекладине:**

1. Подтягивание в висе на перекладине;
2. Вис согнувшись на перекладине;
3. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на перекладине;
4. Упор на перекладине;
5. Размахивания изгибами;
6. Вис углом.

**3. Способы организации занимающихся представленные на рисунке:**

- а) групповой;
- б) фронтальный
- в) индивидуальный
- г) сменный.



**4. С какой операции технологической схемы следует начинать обучение гимнастическим упражнениям:**

1. Проверка готовности к обучению;
2. Выбор метода;
3. Создание представления;
4. Определение ошибок;
5. Определение причин ошибок;
6. Подбор корректирующих заданий.

## ПЛАВАНИЕ

### Контрольная работа 1

Тема: «Основы техники и методика обучения плаванию»

Вариант 1.

1. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:
 

А) 1896
Б) 1900
В) 1904
Г) 1912
2. Спортивные способы плавания:
 

А) Кроль на груди, брасс, брасс на спине
Б)

- Кроль на груди, кроль на спине, брасс на спине В)  
 Брасс, дельфин, баттерфляй Г)  
 Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин
3. Самый быстрый способ спортивного плавания является:  
 А) Брасс  
 Б) Кроль на спине  
 В) Баттерфляй  
 Г) Кроль на груди
4. На каких дистанциях в соревнованиях по плаванию плывут кролем на груди:  
 Только на коротких дистанциях А)  
 Только на средних дистанциях Б)  
 Только в эстафетах В)  
 всех дистанциях вольного стиля Г) На
5. В каком способе фаза подтягивания начинается с момента окончания захвата и заканчивается в момент прохождения плечевого сустава над кистью:  
 Брасс А)  
 Кроль на груди Б)  
 Кроль на спине В)  
 Дельфин Г)
6. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:  
 А) Фаза захвата и фаза отталкивания Б) Фаза захвата  
 и фаза подтягивания В) Фаза захвата, фаза  
 подтягивания, фаза отталкивания Г) Фаза захвата, фаза  
 подтягивания, фаза отталкивания, фаза выхода руки из воды, фаза проноса, фаза входа в воду
7. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?  
 А) обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания Б) обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания В) обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания Г) обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания
8. Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:  
 А) Скользящим  
 Б) Подготовительным  
 В) Рабочим (ударным)  
 Г) Разгибательным
9. Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется:  
 А) кувырок  
 Б) открытый поворот  
 В) закрытый поворот  
 Г) маятник
10. В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:  
 А) Кроль на груди  
 Б) кроль на спине  
 В) дельфин  
 Г) брасс

### Вариант 2

1. Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпийских Игр:  
 году А) 1896  
 году Б) 1904  
 году В) 1900  
 Г) 1912 году
2. Какие дистанции входят в Олимпийскую программу способом кроль на спине:  
 А) 100м Б) 200м

- 200м  
200, 400, 800м
- В) 100и  
Г) 100,
3. При методике обучения отдельному способу в начальном обучении плаванию, какой способ изучают первым:  
А) кроль на груди  
Б) кроль на спине  
В) дельфин  
Г) брасс
4. В кроле на спине движения характеризуются:  
А) попеременными непрерывными движениями руками и ногами  
Б) за счет хлыстообразного движения ногами  
В) цикличностью рук и ног  
Г) одновременным движением руками и ногами.
5. Под каким углом «атаки» должно находиться положение тело в кроле на спине:  
А) 0-8\*  
Б) 2-6\*  
В) 6-10\*  
Г) 8-10\*
6. Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на спине  
А) вход руки в воду и наплыв  
Б) опорная часть гребка и основная часть гребка  
В) выход руки из воды и пронос над водой  
Г) все выше перечисленные
7. Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:  
А) пронос руки  
Б) движение руки  
В) гребок  
Г) элемент движения кисти
8. Спортивный способ плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симметричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:  
А) вольный стиль  
Б) баттерфляй  
В) брасс  
Г) кроль на спине
9. При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фазы:  
А) исходное положение, подготовительное движение и толчок  
Б) полет, вход в воду, скольжение  
В) первые плавательные движения и выход на поверхность воды  
Г) все выше перечисленное
10. Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:  
А) кролем на груди, брассом, баттерфляем  
Б) вольным стилем, брассом, кролем на спине  
В) вольным стилем, баттерфляем  
Г) кролем на груди и спине, брассом, дельфином.

## Контрольная работа №2

### Тема: «Основы техники плавания».

#### Вариант 1.

1. Ось, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:  
А. Вертикальная ось  
Б. Продольная ось  
В. Поперечная ось  
Г. Вертикальная ось  
Д. Горизонтальная ось

2. Ось, проходящая горизонтально и поперек продолжной оси через тело пловца, слева направо, называется:
- Вертикальная ось
  - Продольная ось
  - Поперечная ось
  - Вертикальная ось
  - Горизонтальная ось
3. Какая плоскость, располагается вертикально вдоль тела пловца и проходит через продольную и вертикальную оси пловца.
- Фронтальная
  - Вертикальная
  - Горизонтальная
  - Цикл
4. Количество движений в единицу времени, это:
- Шаг
  - Ритм
  - Темп
  - Цикл
5. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:
- Шаг
  - Ритм
  - Темп
  - Цикл
6. Силы, действующие на пловца при статическом плавании: тяжести и выталкивающая сила тяги сопротивления
- Сила
  - Сила тяжести и сила
  - Сила тяги и сила
  - Сила тяжести и сила тяги
7. Способность тела держаться на поверхности воды, называется:
- Горизонтальное положение
  - Группировкой
  - Плавучестью
  - Г.
- Равновесием
8. Положение тела по отношению к обтекаемому потоку называется:
- Угол атаки тела
  - Угол атаки кисти
  - Угол атаки стопы
  - Угол атаки
9. Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:
- 0-3\*
  - 0-8\*
  - 1-3\*
  - 2-6\*
10. Чувство воды это:
- Способность человека чувствовать себя как рыба в воде
  - Способность ощущать опору о воду во время гребка
  - Способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка
  - Способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок
  - Способность человека чувствовать себя как рыба в воде, способность ощущать опору о воду во время гребка, способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка, способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок.

#### Вариант 2.

1. Ось, проходящая через тело пловца сверху вниз, называется:
- Вертикальная ось
  - Продольная ось
  - Поперечная ось
  - Вертикальная ось
  - Горизонтальная ось
2. Какая плоскость, располагается перпендикулярно направлению движения пловца в поперечной и вертикальной осях:
- Фронтальная
  - Вертикальная
  - Горизонтальная
  - Вертикальная



3. Какая плоскость, располагается параллельно поверхности воды и находится в продольной и поперечной осях:  
 А. Фронтальная  
 Б. Горизонтальная  
 В. Вертикальная
4. Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:  
 А. Шаг  
 Б. Ритм  
 В. Темп  
 Г. Цикл
5. Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движения, называется:  
 А. Шаг  
 Б. Ритм  
 В. Темп  
 Г. Цикл
6. Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения) это  
 А. Динамическое плавание  
 Б. Статическое плавание
7. Плавание пловца в плавании зависит от:  
 А. ЧСС  
 Б. ССС  
 В. АД  
 Г. ЖЕЛ
8. Какие силы действуют на пловца при динамическом плавании:  
 А. Сила тяжести  
 Б. Сила тяги  
 В. Сила сопротивления  
 Г. Выталкивающая сила  
 Д. Сила тяжести, сила тяги, сила сопротивления, выталкивающая сила
9. Сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку, называется:  
 А. Силой лобового сопротивления  
 Б. Топящей силой  
 В. Подъёмной силой
10. Как называется угол между плоскостью кисти и направлением потока:  
 А. Угол атаки тела  
 Б. Угол атаки кисти  
 В. Угол атаки стопы  
 Г. Угол атаки головы

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Контрольная работа № 1

#### На тему «Правила игры. Техника игры в баскетбол»

#### Вариант 1.

##### 1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 28 x 15
- б) 26 x 14
- в) 28 x 16

##### 2. Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям и должна выступать за каждую боковую линию на:

- а) 20 см
- б) 18 см
- в) 15 см

##### 3. Размеры щитов должны быть:

- а) 1,80 м x 1,20 м

б) 1,80 м х 1,05 м

в) 1,80 м х 1,25 м

**4. Вес баскетбольного мяча седьмого размера (мужского)**

а) в пределах от 590 грамм до 640 грамм

б) в пределах от 550 грамм до 670 грамм

в) в пределах от 567 грамм до 650 грамм

**5. На атаку корзины соперника отводится следующие время:**

а) 30 сек

б) 24 сек

в) 25 сек

**6. Продолжительность игры:**

а) 2 х 20' чистого времени

б) 3 х 15' чистого времени

в) 4 х 10' чистого времени

**7. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе:**

а) бег лицом вперед, ходьба, прыжки

б) эстафеты, ходьба, бег

в) ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты

г) бег спиной вперед, прыжки на двух ногах, остановки

**8. Какие в баскетболе существуют разновидности поворотов:**

а) ходьба, поворот вправо

б) поворот на месте, поворот в движении

в) поворот влево, прыжки

г) бег, поворот на 360°

**9. Какие существуют разновидности ведения мяча:**

а) ведение мяча двумя руками, ведение с низким отскоком

б) передачи мяча, ведение с высоким отскоком

в) ведение с высоким отскоком, ведение с низким отскоком мяча

г) ведение с низким отскоком мяча, ведение прыжком

**Вариант 2.**

**1. Линия трехочковых бросков с игры должна находиться на расстоянии:**

а) 6,45 м от щита

б) 6,25 м от лицевой линии

в) 6,75 м от середины корзины

**2. Корзина расположена на высоте от поверхности площадки:**

а) 3,05 м

б) 3,03 м

в) 3,10 м

**3. Вес баскетбольного мяча шестого размера (женского)**

а) в пределах от 510 грамм до 567 грамм

б) в пределах от 500 грамм до 560 грамм

в) в пределах от 530 грамм до 580 грамм

**4. Диаметр корзины должен составлять:**

а) 45 см внутренней минимальной и 45,7 см внутренней максимальной

б) 45,5 см внутренней минимальной и 45,5 см внутренней максимальной

в) 46,0 см внутренней минимальной и 46,5 см внутренней максимальной

**5. Какие способы передвижения включает в себя техника защиты:**

а) стойка, бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты

б) ходьба, повороты, перехват, отбивание

в) прыжки, остановки, стойка, выбивание, вырывание

г) повороты, бег, накрывание, отбивание, прыжки

**6. Какие способы овладения мячом и противодействия включает в себя техника защиты:**

а) ходьба, выбивание, перехват, стойка, бег

б) отбивание, взятие отскока, отбивание

в) повороты, вырывание, ходьба, перехват

г) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока

**7. Какие существуют способы остановки:**

а) двумя ногами

б) поворотом и прыжком

в) прыжком и двумя ногами

г) ходьба, двумя ногами

**8. Какие способы передачи мяча вы знаете:**

- а) передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками
- б) передача мяча снизу, ловля мяча двумя руками
- в) передача мяча сбоку, снизу, ловля мяча одной рукой
- г) остановка мяча, передача одной и двумя руками

**9. Какие основные ошибки выполняет игрок при выполнении ведения мяча:**

- а) слишком «мягкая кисть», участие ладони в выталкивании мяча, отсутствие укрывания мяча свободной рукой
- б) неустойчивое расположение стоп, кисть слишком напряжена
- в) неустойчивая амплитуда вращений и перемещений, преждевременное сгибание рук
- г) снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча

**Контрольная работа № 2**

**На тему «Правила игры. Техника игры в волейбол»**

**Вариант 1.**

**1. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами**

- а) 9х9 м
- б) 10х20 м
- в) 18х9 м

**2. Верхний край сетки устанавливается для мужчин:**

- а) 2,43 м
- б) 2,45 м
- в) 2,42 м

**3. Партия выигрывается командой, которая**

- а) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка, за исключением решающей партии
- б) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка, за исключением 5 партии
- в) первой набирает 25 очков за исключением решающей партии

**4. Зона подачи – это**

- а) участок на лицевой линии
- б) участок шириной 9 м позади лицевой линии (лицевая линия не включается)
- в) участок шириной 9 м позади лицевой линии (лицевая линия включается)

**5. В каком году появился волейбол:**

- а) 1863
- б) 1859
- в) 1896

**6. Ширина всех линий на площадке**

- а) 10см
- б) 3 см
- в) 5 см

**7. Подающий должен нанести удар по мячу в течение**

- а) 8 сек после свистка первого судьи на подачу
- б) 8 сек после свистка судьи на подачу
- в) 5 сек после того, как возьмёт мяч

**8. Мяч считается в площадке, когда он**

- а) касается её поверхности
- б) касается её поверхности, включая ограничительные линии
- в) касается её поверхности, включая ограничительные линии и антенны

**9. По степени сгибания ног в коленном суставе стартовые стойки делятся на**

- а) динамические и статические
- б) стойки защитника и нападающего
- в) высокие, средние и низкие

**10. Техника нападения включает в себя**

- а) стартовые стойки и перемещения, подачу, передачу и нападающий удар
- б) стартовые стойки и перемещения, подачу и нападающий удар
- в) стартовые стойки, подачу, передачу и нападающий удар

**11. Техника игры в защите включает в себя следующие технические приёмы**

- а) приём мяча, передачу и блок
- б) приём мяча снизу, приём мяча сверху, одиночный блок
- в) приём мяча и блок

**12. Нападающий удар состоит из**

- а) разбега, отталкивания и ударного движения
- б) разбега, замаха и ударного движения
- в) разбега, отталкивания, замаха, ударного движения и приземления

**13. Техника игры – это**

- а) комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре
- б) комплекс соревновательных действий волейболиста
- в) совокупность наиболее рациональных способов ведения игры

**14. Короткие передачи – это передачи, направленные**

- а) в свою зону
- б) в соседнюю зону
- в) за спину связующего игрока

**15. Значение передачи мяча заключается в том, чтобы**

- а) более или менее точно направить мяч своему партнёру
- б) оставить мяч в игре
- в) принять мяч после нападающих действий партнёра

**16. В подготовительной фазе действие волейболиста направлено**

- а) на подготовку к выполнению приёма
- б) на создание наилучших условий для реализации задачи данного технического приёма
- в) на оценку игровой ситуации

**Вариант 2.****1. Верхний край сетки устанавливается для женщин:**

- а) 2,23 м
- б) 2,26 м
- в) 2,24 м

**2. Игровое поле включает:**

- а) игровую площадку
- б) свободную зону и игровую площадку
- в) игровую площадку и зону подачи

**3. Сетка представляет собой прямоугольник, состоящий из чёрных ячеек в форме квадрата**

- а) шириной 1 м и длиной 9,5 м
- б) шириной 2,24 и длиной 9 м
- в) шириной 0,8м и длиной 9,5 м

**4. Волейбол в переводе с английского означает**

- а) свободный мяч
- б) летающий мяч
- в) удар по мячу.

**5. Вес волейбольного мяча**

- а) 280-290 грамм
- б) 300-320 грамм
- в) 260-280 грамм

**6. Окружность мяча**

- а) 65-67 см.
- б) 60-64 см.
- в) 68-70 см.

**7. Техника игры в волейбол по целевому признаку делится на**

- а) технику нападения и защиты
- б) технику стоек и перемещений и технику владения мячом
- в) технику защиты и противодействия

**8. Техника игры в защите делится на**

- а) технику стоек и перемещений
- б) технику стоек и перемещений и технику владения мячом
- в) технику перемещений и технику противодействия

**9. Нижняя боковая подача относится к**

- а) технике владения мячом
- б) технике нападения
- в) технике противодействия

**10. Низкая стойка волейболиста имеет угол сгибания в коленном суставе**

- а) меньше 135 °
- б) меньше 90 °
- в) меньше 45 °

**11. При верхней подаче удар по мячу наносится выше**

- а) верхнего плечевого пояса
- б) головы
- в) выше сетки

**12. При выполнении верхней прямой подачи мяч подбрасывается на высоту**

- а) 1 м

- б) 1-1,5 м выше головы
- в) 3-4 м от пола

**13. Блокирование является техническим приёмом**

- а) нападения
- б) активной защиты
- в) защиты

**14. Подача - это**

- а) технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру
- б) действие введения мяча в игру игроком команды
- в) технический прием, с которого начинается розыгрыш мяча

**15. В блокировании не может участвовать**

- а) два волейболиста
- б) три волейболиста
- в) четыре волейболиста

**16. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами**

- а) 9х9 м
- б) 10х20 м
- в) 18х9 м

**2.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

<b>Образовательные технологии</b>	<b>Цель</b>	<b>Адаптированные методы</b>
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

*182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4*

*182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;*

*182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 2;*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;*

*182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.*

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное

чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков<sup>1</sup>, специалистов<sup>2</sup> по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно- библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);
- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)<sup>3</sup>:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;
- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;
- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

<sup>2</sup> Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

<sup>3</sup> 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.



**Тексты/конспекты лекций**  
Представляются тексты/конспекты лекций

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ. ТЕРМИНОЛОГИЯ.**

**План**

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».
2. Классификация.
3. Урок по легкой атлетике.
4. Методика преподавания Терминология.
5. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».

Занятия легкой атлетикой как олимпийским видом спорта является мощным средством не только физического развития людей, но и их социальной и культурной интеграции в жизнь.

В мире неуклонно возрастает роль легкой атлетики. Бурными темпами растут результаты олимпийцев, их спортивное мастерство. Наблюдается положительная динамика развития олимпийских видов спорта (легкая атлетика и др.) в России.

**Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях. Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык означает борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Название «легкая атлетика» - условное, основанное на внешнем впечатлении легкости выполнения упражнений в противовес тяжелой атлетики. В ряде стран (Франция, Румыния, Страны Южной Америки) легкую атлетику называют «athletics» просто атлетика или упражнениями на дорожке и поле (США, Англия, Новая Зеландия).

Легкая атлетика один из самых популярных видов физической культуры на земном шаре. Почти во всех видах спорта в учебно-тренировочном процессе и на занятиях в различных формах используются упражнения из легкой атлетики.

Легкая атлетика является видом физической культуры, которая в свою очередь является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физического развития.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, в учреждениях дополнительного образования и в работе физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций, осуществляющих физкультурную работу, при самостоятельных занятиях физкультурой. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, профилактике различных заболеваний. Благодаря легкому дозированию могут быть использованы для развития двигательных качеств как высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих, а так же лиц с ограниченными возможностями, для людей с ослабленным здоровьем, различного возраста и пола, в период реабилитации после перенесенных травм и заболеваний. Легкоатлетические упражнения используются как средство активного отдыха. Прикладное значение легкой атлетики трудно переоценить. Легкая атлетика широко применяется в подготовке призывников и военнослужащих, а также в период трудовой деятельности.

**Доступность**, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городе.

**2. Классификация.**

Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в **беге, ходьбе, прыжках, метаниях** и составленные из этих видов **многоборья**. Эти пять разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности.

**БЕГ** – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

**Гладкий** - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:

1. **бег на короткие дистанции** (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.
2. **бег на средние дистанции**(миттельштреккерский) — дистанции от 600 до 2000 метров.
3. **бег на длинные дистанции** (стайкерский) — дистанции, от 2000 метров.

3. **С препятствиями** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

1. **бег с препятствиями** на дистанцию 3000 метров (стиппль-чез).
2. **бег с барьерами** на спринтерских дистанциях.

4. **Бег в естественных условиях по пересеченной местности** (кросс).

5. **Эстафетный** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

2. **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА** — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

3. **ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА**, подразделяются на:

1. **Вертикальные прыжки** — прыжок в высоту, прыжок с шестом.
2. **Горизонтальные прыжки** — прыжок в длину, тройной прыжок.

4. **МЕТАНИЯ** - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

1. **Метание диска**
2. **Метание молота**
3. **Метание копья**
4. **Толкание ядра**

5. **МНОГООБОРЬЯ:**

**Мужчины (7-борье и 10-борье)**

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день - 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м; Второй день - прыжок в длину, метание копья, 800м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м; Второй день - 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

#### **Женщины (5-борье и 10-борье)**

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке: прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м; Второй день - 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.

#### **Урок по легкой атлетике.**

Конспект урока. Подготовительная часть -8-12 мин, основная часть урока – 20-25 мин, заключительная часть урока -3-5 мин.

Задачи: теоретические, обучающие, совершенствование техники видов, развитие физических качеств, воспитательные.

#### **Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма**

##### **I. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, серьжки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

##### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

###### **БЕГ**

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5–15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

###### **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20–40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

###### **МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском.
- Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ И БЕГА

#### План

1. Сущность и критерии техники.
2. Основы техники бега.
3. Силы, действующие на спортсмена.
4. Движения ОЦМТ, вертикальные колебания ОЦМТ.
5. Анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
6. Характеристики современной техники бега.
7. Основы техники спортивной ходьбы.

Сущность техники заключается в разумном использовании человеком своих двигательных возможностей для решения конкретной задачи. В ходьбе и беге – это преодоление дистанции за наименьшее время. Для успешного совершенствования техники недостаточно представлять себе только внешнюю форму движений, необходимо подкреплять это знаниями количественных и качественных характеристик легкоатлетических упражнений.

Оценивая технику бега и ходьбы, мы должны исходить из того, насколько она рациональна и экономична. Известно, что рациональная техника по своим внешним признакам отличается легкостью и естественностью, ритмичностью в смене фаз напряжений. В основе техники бега и ходьбы лежит отталкивание, от силы и напряжения которого зависит скорость передвижения.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением физических и волевых качеств, с уровнем функциональной подготовленности, с определенными условиями внешней среды. (Примеры).

И так, что же такое техника ?

**Техника** – это рациональный и эффективный способ выполнения легкоатлетического упражнения при разумном использовании своих индивидуальных способностей с целью достижения высоких спортивных результатов (В.М. Дьячков).

Основы техники это совокупность взаимосвязанных движений, определяющих структуру данного двигательного действия. Основы техники обусловлены объективными биомеханическими, физиологическими, анатомическими, психологическими закономерностями. Техника выполнения упражнения должна соответствовать уровню физической подготовленности спортсмена. Отсюда следует, что техника бега и ходьбы должна изменяться по мере совершенствования физических качеств. Поэтому технику еще называют динамическим стереотипом. Стереотипом в том смысле, что сформирован прочный навык выполнения данного упражнения, а динамический, что он вариативен в зависимости от конкретных внешних условий (встречный ветер, различная беговая дорожка) и от состояния спортсмена.

**Критерии техники** : 1. Рациональность с позиции биомеханики;

2. Надежность и естественность;
3. Безопасность техники (пример «сальто» в прыжках в длину);
4. Целесообразность по проявлению различных физических качеств;
5. Экономичность (экономное расходование энергии);
6. Оптимальность по функциям психической сферы.

Техника спортивного упражнения определяется такими частными характеристиками, как положение тела, направление и амплитуда движений, расстояние, угловые характеристики, ритм и скорость, взаимодействие сил и др.

Так, скорость бега будет зависеть от длины и частоты шагов .

Скорость = длина шага x частота шагов.

Спринтер с длиной шага 2 м и частотой 2 ш/с разовьет горизонтальную скорость 10 м/с

Бег и ходьба относится к циклическим, локомоторным движениям, состоит из повторения одних и тех же движений в определенной последовательности.

Цикл шага = время опоры + время полета.

У мужчин, в беге время шага = 0,210 с.

t полета = 0,123, t опоры = 0,087.

**Время опоры** – это мера того, как быстро спортсмен взаимодействует с опорой (измеряется в секундах).

#### Основы техники бега

Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун определенное расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ногой на грунт.

**Цикл бега** – это периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения тела. При анализе беговых движений достаточно рассмотреть один шаг бегового движения.

Целостное движение – бег, условно можно разделить на составляющие

1. Периоды;
2. Фазы (переход из одного положения конечности в другое);
3. Моменты (определяющие отдельные положения тела).

В двойном шаге содержатся два периода опоры и два периода полета. Период опоры включает в себя фазы торможения и отталкивания. В периоде полета различают фазы подъема и снижения ОЦМТ. Каждый период и каждая фаза имеют условные границы, которыми служат моменты движения.

I. Периоды	Периоды опоры	Периоды полета
II. Фазы	1. Торможения 2. Отталкивания	1. Подъем ОЦМТ 2. Снижение ОЦМТ

III. Моменты	1. Постановки ноги 2. Вертикаль 3. Отрыв ноги	1. Наивысшая точка подъема ОЦМТ
--------------	---	------------------------------------

Объяснить составляющие угла отталкивания, угла вылета, угла постановки стопы.

### Силы, действующие на спортсмена

Согласно закону физики, движение тела происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил. Источником движущих сил в беге и ходьбе является работа мышц. Но одной мышечной силы для передвижения недостаточно, требуются еще и внешние силы. К внешним силам относятся: сила тяжести, сила сопротивления среды, сила реакции опоры.

Сила тяжести действует постоянно вниз, при движении тела вниз она является движущей силой, при движении вверх – тормозящей. Зависит от массы тела:  $P = m \times a$ .

Сопротивление среды является тормозной силой, всегда противоположна направлению движения. Зависит от скорости бега, размеров тела спортсмена и внешних условий.

Сила реакции опоры противоположна силе отталкивания ноги от грунта. Направление этой силы постоянно изменяется в различные моменты и фазы периода опоры.

Зависит от массы тела, от скорости бега и от величины мышечных усилий.

### Вертикальные колебания ОЦМТ

Кроме продвижения вперед ОЦМТ совершает вертикальные и боковые колебания, которые имеют различные значения на разных дистанциях бега.

#### Слайд 12.

- ❖ Короткие дистанции – 8 – 11 см;
- ❖ Средние дистанции – 4 – 8 см;
- ❖ Длинные дистанции – 2 – 4 см;
- ❖ Спортивная ходьба – 0 см.

Для оценки техники бега можно рекомендовать следующие формулы:

- Кoeffициент техничности (Ю.Д. Тюрин)  $K = \frac{f}{A \cdot L}$ , где  
A – показатель активности бега; f – частота шагов; L – длина шага.
- Активность бега  $A = \frac{t_{\text{полета}}}{t_{\text{опоры}}}$
- Опорный показатель  $ОП = \frac{t_{\text{отталкивания}}}{t_{\text{амортизации}}}$

### Основы техники ходьбы

Ходьба – естественный способ перемещения человека, выполняемая отталкиванием от грунта. Главное отличие от бега заключается в том, что при ходьбе имеется постоянная опора на грунт одной или двумя ногами. Период опоры каждой ногой значительно длиннее, чем период маха.

Способ передвижения	Длина шага (см)	Частота шагов (ш/м)	Скорость (м/с)
1. Обычная ходьба	70 – 85	120 – 150	1,7 – 1,8
2. Спортивная ходьба	115 – 120	200 – 220	4 – 5
3. Спортивный бег	220 – 250	270 – 300	10 – 12

Циклом движения в ходьбе является двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой). В одном цикле имеются два периода одиночной опоры и два – двойной опоры. Период одиночной опоры включает две фазы – задний шаг и передний шаг.

Первая фаза – задний шаг начинается с момента отрыва ноги и заканчивается моментом вертикали.

Вторая фаза – передний шаг, начинается с момента вертикали и заканчивается моментом постановки ноги на опору.

Третья фаза – переход опоры, соответствует двухопорному периоду. Один цикл движения в ходьбе содержит шесть фаз.

Движение рук и ног строго перекрестны. При ходьбе таз движется по трем осям: поперечной, сагитальной и вертикальной.

Наибольшее значение имеют движения вокруг вертикальной оси, что увеличивает длину шага на 3 – 7 см.

- ✓ Ошибки в спортивной ходьбе, ведущие к бегу.
- ✓ Согнутая нога в коленном суставе.
- ✓ Большой наклон туловища.
- ✓ Недостаточно активные движения руками.
- ✓ Отсутствие поворота таза.
- ✓ Неправильная постановка стопы.
- ✓ Отсутствие махового движения.

### Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ

#### План

- Виды метаний
- Основные фазы метаний
- Результативность метаний

#### Виды метаний

Метания, как вид спорта и средство физического развития представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, необходимы согласованность в их движении и соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Упражнения с мячом и само метание способствуют развитию всех видов координации (внутримышечной, межмышечной, сенсорно-мышечной), кроме того мяч, находясь в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, как «познавательный орган» (форма, объем предмета, плотность, температура), так же способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей.

Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Как

указывают В.С. Гурфинкель и Ю.С. Левик «схема тела» или «модель тела» это - функциональный орган, обеспечивающий как согласованную целостную деятельность многозвеновой биомеханической системы с огромным количеством степеней свободы, так и ориентировку в окружающей среде. Таким образом, роль метания, как средства физического развития учащихся, очевидна.

В легкой атлетике **четыре вида метаний**, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда: легкое копье легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота.

Также метания можно разделить на две группы:

- 1) метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами;
- 2) метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

Разные виды метаний имеют общие основы техники, которые характерны для всех видов. Овладение техникой метаний дает возможность спортсменам в процессе решения двигательной задачи развивать в основной фазе метания максимальные силы в нужном направлении при использовании внутренних сил, сил инерции и внешних сил, действующих на его тело.

Основная цель спортивных метаний - дальность полета снаряда в зоне, установленной правилами соревнований. Общими для всех метаний являются методы разгона, или сообщения скорости снаряду. Вначале скорость ему сообщается в процессе разбега (копье, граната или мяч), скачка (ядро) - это предварительная скорость, которую снаряд получает главным образом за счет работы мышц ног и туловища. Затем скорость снаряду сообщается после того, как он продвинулся к передней части круга или сегмента, - за счет включения мышц плечевого пояса и руки, но на более коротком пути.

Таким образом, снаряд разгоняется сначала на более длинном пути меньшей по величине силой, а затем на более коротком пути - большей силой. На рис. 1 показан путь движения снаряда в процессе метания, на примере толкания ядра.

В основах техники различают **начальную скорость вылета снаряда**, т.е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя.

**Угол вылета** - угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта.

**Высота выпуска снаряда** - расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора.

**Угол местности** - угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Рисунок 1 - Траектория полета ядра

Эти факторы присущи всем метаниям. Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, дополнительно рассматриваются следующие факторы: угол атаки, лобовое сопротивление, вращательный момент. Подробнее эти факторы рассмотрим в фазе полета.

### Основные фазы метаний

Условно целостное действие метания можно разделить на три части: *разбег; финальное усилие; торможение после выпуска снаряда*. **Четвертая часть** - *полет снаряда* происходит без воздействия метателя и подчиняется определенным законам механики.

Технику спортивных метаний для удобства обучения можно разделить на части в соответствии с их задачами: *держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, выпуск и полет снаряда*. Остановимся на наиболее значимых фазах.

Метания различны только по внешней картине движений метателя, по сути у них одна цель - придание снаряду наибольшей скорости вылета, которая является одним из основных факторов дальности полета снаряда. Другими факторами дальности полета снаряда являются угол вылета, высота выпуска снаряда и сопротивление воздушной среды.

**Держание снаряда.** Задача здесь - держать снаряд так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения, с наибольшей скоростью. С целью увеличения амплитуды движений в разбеге и увеличения пути приложения силы в заключительной фазе снаряд удерживается кистью так, чтобы он был ближе к концам пальцев.

**Разбег.** Основная задача - сообщение системе «метатель - снаряд» оптимальной начальной скорости. Он выполняется поступательным движением, и скорость системы «метатель - снаряд» достигается при разбеге (копье, граната, мяч) или в скачке (ядро).

Во время разбега системе «метатель - снаряд» придается предварительная скорость, которая в разных видах метаний будет различна (2 - 3 м/с - в толкании ядра, 7 - 8 м/с - в метании копья и диска, 23 м/с - в метании молота). Следует помнить, что в толкании ядра и метании копья определяется линейная скорость, а в метании диска и молота - угловая скорость.

**Финальное усилие.** Как известно, скорость снаряду сообщается в стартовом разгоне и составляет в толкании ядра 15-20%, метании копья (гранаты, мяча) - 15-22%, а остальная скорость сообщается снаряду в финальном усилии. Финальное усилие начинается с «захвата» снаряда в момент принятия метателем двухопорного положения после разбега; мышцы ног, сокращаясь, поднимают туловище с одновременным выведением таза вперед. Этим достигается необходимое условие для того, чтобы мышцы туловища остались растянутыми, а выпрямленная левая нога послужила упором для прекращения движения звена. Выпрямленные ноги метателя являются твердой опорой, необходимой для сокращения мышц туловища, после сокращения которых включаются в работу мышцы руки. Особое значение в этой части приобретает последовательное сокращение мышц.

Во время финального усилия предварительная скорость увеличивается и в этой фазе осуществляется передача количества движений системе «метатель - снаряд» непосредственно снаряду. Причем скорость снаряда увеличивается в метании копья и толкании ядра в 4-5 раз, в метании диска - в 2 раза, а при метании молота в фазе предварительного раскручивания снаряда скорость в 4 - 5 раз выше окончательной. В метании молота инерция движения раскрученного снаряда настолько велика, что спортсмен за счет собственных мышечных усилий не может существенно влиять на скорость снаряда и почти все его усилия направлены на поддержание скорости и создание оптимальных условий для его выпуска.

Предварительная скорость в разбеге сообщается системе за счет работы мышц ног и туловища, в фазе финального усилия система передает скорость снаряду за счет мышц плечевого пояса и рук а также за счет опережающих действий нижних звеньев тела. Это верно для метания копья, диска и толкания ядра. В метании молота иное положение. Сначала работа мышц рук и верхнего плечевого пояса придают скорость, и затем, по мере увеличения скорости снаряда, включаются мышцы туловища и ног, которые способствуют удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, противодействуя центробежной силе снаряда.

Одним из правил в метаниях является то, что для придания скорости системе «метатель - снаряд» необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом. Иными словами, движению снаряда должна предшествовать последовательная цепочка мышечных усилий, создающих данное движение.

Предварительная скорость системы «метатель-снаряд» всегда будет оптимальной и будет зависеть от следующих факторов: вида метания, технической и физической подготовленности метателя. Предварительная скорость набирается на более длинном пути движения, плавно, до оптимального значения. В фазе финального усилия эта скорость достигает таких максимальных величин, на какие только способен спортсмен, и в последней части фазы передается снаряду.

Скорость, которая придается системе или снаряду, зависит от величины мышечных усилий или от величины проявления силы. Сначала на более длинном пути разбега за счет меньших мышечных усилий придается скорость системе, а затем на коротком отрезке пути прилагается максимальная мощность для увеличения скорости снаряда.

### Результативность метаний

Для того чтобы увеличить скорость вылета снаряда, можно идти по четырем направлениям:

- 1) увеличивать силу;
- 2) увеличивать путь воздействия силы;

- 3) уменьшить время действия силы и
- 4) комплексное направление по трем предыдущим.

Спортсмен, постоянно тренируясь, работает над увеличением силы мышц, но этот процесс длительный, и в то же время нельзя до бесконечности увеличивать мышечную силу, так как у человеческого организма есть свой предел. Путь приложения силы - тоже консервативное направление. Как увеличить этот путь в фазе финального усилия, где как раз и происходит основной прирост скорости? Спортсмен ограничен правилами соревнований, местом выполнения метания. Изменения в технике метаний в основном касались фазы разбега. Только в толкании ядра была сделана попытка изменить скачкообразный прямолинейный разбег на вращательный, а метатель А. Барышников показал технику толкания ядра с поворота. В этих двух видах техники толкания ядра есть свои и положительные, и отрицательные стороны. Применение того или иного вида будет зависеть от индивидуальных особенностей метателя. Третье направление - уменьшение времени действия данной силы на определенном пути имеет больше перспектив, т.е. спортсмен работает конкретно не над развитием силы (хотя и не опускает этот фактор), а над увеличением прироста силы в единицу времени, над быстротой проявления данной силы, которая относится к скоростно-силовым качествам. В финальном усилии спортсмен должен выполнять движение на определенном пути, не отклоняясь от него, для того чтобы вектор предварительной скорости системы «метатель-снаряд» совпал с вектором начальной скорости вылета снаряда. В практике это называют «попасть в снаряд», характеризуя техническую подготовленность метателя. Таким образом, результат в метаниях будет зависеть от скоростно-силовой и технической подготовки метателя. В придании скорости снаряду участвуют различные звенья тела и различные группы мышц, которые работают в определенной последовательности. Причем последующие движения должны как бы наслаиваться на предыдущие, подхватывать движение. Начиная работу мышцы ног, затем - мышцы туловища, плеч, предплечья, а завершают работу мышцы кисти. Это еще одно из правил эффективного техничного выполнения спортивного метания. За счет последовательного включения в работу звеньев тела снизу-вверх в фазе финального усилия происходит перенос количества движения с нижних звеньев на верхние, здесь также в работу включаются растяннутые мышцы в каждом звене, и каждое звено включается в работу на скорости, а не с места. Причем скорость звеньев возрастает от нижних к верхним.

Угол вылета снаряда является одним из основных факторов, определяющих результативность в метаниях. С точки зрения механики оптимальный угол вылета снаряда -  $45^\circ$  (в безвоздушном пространстве и без воздействия каких-либо других сил). В реальной жизни угол вылета снаряда различен во всех видах метаний, отличается по половому признаку и весу снаряда. **В спортивных метаниях угол вылета снаряда зависит от:**

- начальной скорости вылета снаряда;
- высоты выпуска снаряда;
- аэродинамических свойств снаряда;
- скорости разбега;
- состояния атмосферы (направление и скорость ветра).

Угол вылета в толкании ядра колеблется от  $38$  до  $42^\circ$ , причем самым оптимальным является угол  $42^\circ$ , дальнейшее увеличение угла приводит к снижению результата.

Угол вылета в метании диска: у женщин -  $33 - 35^\circ$ , у мужчин - от  $36$  до  $39^\circ$ . Это, по-видимому, объясняется разным весом снарядов, различной скоростью вылета и разной площадью поверхности снаряда.

Оптимальный угол вылета в метании копья находится в пределах от  $27$  до  $30^\circ$  для планирующего копья, т.е. старого образца. С введением копья со смещенным центром тяжести угол увеличился до  $33 - 34^\circ$ .

В метании молота самый большой угол вылета -  $44^\circ$ . Это можно объяснить большой массой снаряда и большой начальной скоростью вылета.

При увеличении скорости разбега угол вылета снаряда во всех видах метаний незначительно повышается, кроме метания диска, где, наоборот, угол вылета понижается.

Высота выпуска снаряда также оказывает влияние на результат в метаниях: чем выше высота, тем дальше летит снаряд. Но высоту выпуска снаряда невозможно увеличить для одного и того же метателя. Высота выпуска снаряда будет играть роль при анализе результативности различных метателей. При спортивном отборе необходимо учитывать для специализации в метаниях не только сильных, но и высокорослых, длиннорукых спортсменов.

На дальность полета снаряда будет влиять и сопротивление воздушной среды. При метаниях молота, гранаты, малого мяча и толканиях ядра сопротивление воздушной среды постоянно и мало, поэтому их значения обычно не учитывают. А при метании копья и диска, т.е. снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, воздушная среда может оказать существенное влияние на результат.

Аэродинамические свойства диска примерно в 4,5 раза лучше, чем копья. В полете эти снаряды вращаются: копье - вокруг своей продольной оси, а диск - вокруг вертикальной оси. Копье совершает примерно 25 оборотов, что недостаточно для появления гироскопического момента, но эта скорость вращения стабилизирует положение копья в полете. При полете диска вращение его создает гироскопический момент, который противодействует повороту диска вокруг вертикальной оси и стабилизирует его положение в воздухе.

В полете возникает сила лобового сопротивления, которая характеризуется отношением площади поперечного сечения снаряда к силе и скорости набегающего потока воздуха. Набегающий поток воздуха давит на площадь поперечного сечения снаряда, обтекает снаряд. С противоположной стороны возникает область пониженного давления, характеризующая подъемную силу, величина которой будет зависеть от скорости набегающего потока воздуха и угла атаки снаряда.

В метании копья и диска подъемная сила превышает лобовое сопротивление, увеличивая тем самым дальность полета снаряда.

Рисунок 2 - Возникновение подъемной силы у летящего диска:

*a* - прямой удар; *б* - косой удар с нормальным положением диска; *в* - косой удар с повышенным углом атаки

Угол атаки может быть отрицательным и положительным. При встречном ветре необходимо уменьшать угол атаки, тем самым уменьшая силу лобового сопротивления. При попутном ветре угол атаки надо повышать до  $44^\circ$ , создавая диску свойства паруса.

При метании женского диска встречный ветер требует большего снижения угла вылета, чем при метании мужского диска. Дальность метания снаряда будет влиять на угол вылета: чем дальше летит снаряд, тем больше угол вылета.

Во всех видах метания, кроме толкания ядра, сила воздействия на снаряд (сила лобового сопротивления) не влияет на угол вылета. При толкании ядра чем меньше сила воздействия на снаряд, тем больше угол вылета, и наоборот.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение о том, что ускоренный разбег, слитность все ускоряющихся движений при разбеге, обгоне снаряда и заключительном усилии характеризуют правильную технику метаний.

атлетика метание дугобразный упражнение

## Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

### План

1. Анализ техники прыжка в длину
2. Разбег и подготовка к отталкиванию
3. Отталкивание
4. Полет и приземление.
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА
6. Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбег
7. Анализ техники прыжка в высоту
8. Разбег и подготовка к отталкиванию
9. Отталкивание
10. Полет и приземление.

Рациональная техника - система выполняемых в определенной последовательности, связанных одно с другим действий, позволяющих добиваться спортсмену наивысших результатов.

Технически задачи, решаемые спортсменом при выполнении горизонтальных прыжков:

- повышение скорости и стабильности разбега;
- сохранение активности бега на последних шагах разбега;
- повышение активности действий при выполнении отталкивания;
- достижение оптимальной высоты вылета и равновесия в полете;
- достижение широкой амплитуды и свободы движения рук и ног в полете;

Основы техники прыжков

Каждый прыжок - целостное действие, но его можно расчленить на следующие составные части:

**Разбег и подготовка к отталкиванию;** Целью разбега является достижение наивысшей скорости бега без потери контроля за своими действиями и излишнего напряжения. Длина разбега измеряется в метрах или беговых шагах: у М – 36-50 м, (длина шага 210-240 см) у Ж- 30-40 м. (длина шага 180-210 см) или 18-24 беговых шага. Длина разбега зависит от: мастерства спортсмена, спортивной формы, роста, эмоционального состояния, масштаба соревнований, погодных условий. Начало разбега напоминает бег со старта в  $\frac{3}{4}$  силы: сильный наклон туловища вперед (30-55) на первых шагах. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется до 80°. В конце разбега туловище принимает вертикальное положение. Начало разбега в прыжках в длину имеет 2 варианта: с места, с подбегания. Нога ставится на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз к себе по отношению к телу.

В настоящее время используются 3 варианта разбега:

- равномерное ускорение по всему разбегу;
- быстрое, активное начало и поддержание скорости до момента отталкивания;
- быстрое, активное начало, энергичный бег в средней части и активное нарастание скорости в конце разбега;

Подготовка к отталкиванию начинается за 2-3 шага до планки и связана с изменением длины и темпа беговых шагов. Темп движений нарастает, длина шагов незначительно уменьшается.

*Как определить длину разбега?*

Выбору определенной длины разбега должны соответствовать скоростные способности прыгунов в длину, оцениваемые по их результатам в беге на 40 и 100м. Приведем в качестве ориентира следующие данные для мужчин: результатам в беге до 5,7 и 13,0 с должен соответствовать разбег в 12 беговых шагов; до 5,4 и 12,5 с — 14; до 5,2 и 12,0 с — 16; 5,0 и 11,4 — 18; 4,8 и 10,9 с — 20; 4,6 и 10,4 с - 22 беговых шага.

*Как добиться точности разбега?*

Повышению точности и стабильности разбега способствуют: использование простого, однотипного, постоянного исходного положения в разбеге; предварительная настройка перед началом разбега; выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега, усилий и ритма разбега.

**Отталкивание.** Главная цель отталкивания - это достижение наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости. В момент отталкивания толчковая нога ставится на брусочек почти сразу на всю стопу, без стопорящего движения. Далее толчковая нога сгибается в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах под давлением тяжести тела и инерции движения. Сгибание ноги может быть большим или меньшим и находится в зависимости от физической подготовленности прыгуна, скорости разбега. Чем меньше сгибание в суставах тем лучше.

После отталкивания прыгун отделяется от земли, и ОЦМТ описывает определенную траекторию полета. Эта траектория зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха. Угол вылета образован горизонтальной прямой, проходящей через ОЦМТ и начальным вектором полета ОЦМТ прыгуна. Угол отталкивания образован горизонтальной прямой, проходящей через носок т/ноги и прямой, проведенной от носка через ОЦМТ прыгуна в последний момент отталкивания.

**Углы отталкивания, вылета в прыжках**

Прыжки	Угол отталкивания	Угол вылета	Время отталкивания	Потеря скорости
Длина	73-76	19-25	0,10-0,15	1 м/с

Положение тела при отталкивании почти вертикальное. Нога ставится на планку для отталкивания одновременно на всю стопу.

**Полет и приземление.** Все движения прыгуна в полете направлены на сохранение равновесия и выполнение эффективного приземления. Скорость полета, у лучших прыгунов составляет 9,2 – 9,6 м/с, достигается при скорости разбега 10,0 – 10,7 м/с на последнем шаге.

Полетную фазу прыжка можно разделить на взлет, продолжение полета с движениями (одним из трех способов прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы») и приземление.

Выбор способа прыжка во многом зависит от характера бега. Прыгуны, делающие в разбеге акцент на мощном отталкивании и широком шаге, обычно используют способ «прогнувшись». А те, кто в разбеге демонстрирует высокую частоту движений, как правило, используют способ «бег по воздуху» («ножницы»).

Различают два основных способа приземления. Первый способ наиболее распространенный - через глубокое приседание. Выгодным считается второй способ - приземление с применением броска вперед в сторону.

ВСЕ Движения в полетной фазе должны обеспечивать прыгунам устойчивое положение, своевременную группировку с далеким выносом вперед ступней ног для наиболее полного использования траектории полета.

**Результат в прыжках зависит**

Подъем ног в фазе полета на 10 см. увеличивает результат на 16 см.

- а) от начальной скорости отталкивания
- б) от мощности отталкивания
- в) от угла вылета
- д) малые потери скорости в отталкивании
- е) от роста и веса спортсмена (оптимальный рост у М - 170-180 см., вес 70-80 кг. у Ж - 175-180 см., вес 60 кг). Наиболее перспективный возраст спортсменов 22-32 года у М. и 25-26 лет у Ж.
- ж) от относительной силы мышц спортсмена.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА**

Задача 1. Создать представление о технике прыжка. Средства: 1. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. 2. Рассказать занимающимся об основных элементах техники. Следует обратить внимание на главные фазы, обеспечивающие дальность прыжка, отталкивание и разбег, на их взаимозависимость и взаимосвязь. Полноценное отталкивание зависит от скорости разбега и точного попадания на брусочек. 3. Изучить кинограммы, плакаты по технике прыжка. 4. Наблюдать за техникой лучших прыгунов на соревнованиях. 5. Дать возможность ученикам выполнить по 3-5 пробных прыжка в облегченных условиях - с небольшого разбега, но с ускорением к концу и без строгого требования точного попадания на место для отталкивания.

Задача 2. Учить технике отталкивания отталкиванием при облегченных условиях. Средства: 1. Имитация движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. 2. Прыжок с места толчком одной ноги с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. Прыжок с места толчком одной с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 2-3 шагов разбега. 5. Прыжки «в шаге», отталкиваясь при беге на 3-й шаг, на 5-й шаг (60-100 м по дорожке). 6. Прыжки в длину с короткого

разбега через планку высотой 50-60 см. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжки с ноги на ногу на протяжении 30-50 метров.

Методические указания: Обращая внимание на правильность отталкивания, надо добиться полного выпрямления толчковой ноги и высокого быстрого взмаха другой. Особенно важно обучать умению проявлять большие усилия при отталкивании. Это достигается посредством прыжков в длину через препятствия.

Задача 3. Учить ритму разбега в сочетании с отталкиванием. Средства: 1. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега, акцентируя ускоренную постановку ноги «загребаящим движением» на место отталкивания. 2. То же во время бега на 60-80м, отталкиваясь на каждый 3, 5, 7 шаг. 3. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Методические указания: Нужно объяснять занимающимся значение и особенности ритма последних шагов разбега, и ускоренной постановки ноги на брусочек с укорочением шага. Добиваясь правильного ритма последних шагов разбега необходимо напоминать о свободном, ненапряженном выполнении шагов.

Задача 4. Учить технике приземления.

Средства: 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в длину «в шаг» с 3-5 шагов разбега с приземлением на маховую ногу. 3. Прыжки в длину через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления. 4. Прыжки в длину с короткого разбега через ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Методические указания: Нередко занимающиеся не могут высоко поднять ноги перед приземлением из-за недостаточной мышечной силы. Поэтому, обучая приземлению, надо одновременно применять специальные упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

Задача 5. Овладеть техникой движений в полете.

Способ выполнения полетной фазы «согнув ноги».

В прыжке способом «согнув ноги» туловище прыгуна занимает почти вертикальное положение, ноги согнуты, руки вытянуты вперед и несколько вверх или вниз.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого разбега. Из положения «в шаг» опустить маховую ногу, и приземляясь на нее, пробежать вперед. 2. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаг» опустить маховую ногу и руки вниз, выпрямиться и приземлиться на обе ноги. 3. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаг» опустить маховую ногу вниз и затем назад, а таз вывести вперед - прогнуться. Приземлиться на обе ноги, не стремясь активно их «выбросить» вперед. 4. Прыжки с короткого разбега, отталкиваясь от трамплина или мостика. 5. Прыжки с короткого и среднего разбега, энергично прогибаясь в полете, выдерживая в этом положении паузу и затем активно «выбрасывая» ноги вперед.

Методические указания: Обучая прыжку способом «согнув ноги», обратить внимание на необходимость вылета «в шаг», поскольку возможен преждевременный прогиб во время отталкивания.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в целом.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбегов всеми изученными способами. 2. Соревнование в прыжках в длину со среднего и полного разбега. 3. Выбор способа прыжка и совершенствование отдельных фаз. Методические указания: Техника прыжка в длину совершенствуется в процессе длительной тренировки. При этом очень тесно переплетаются задачи улучшения техники и развития волевых качеств.

#### **Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбега**

1. Голова закинута назад, спина прогнута
2. Тело отклонено назад, нога ставится с пятки стопорящим движением
3. Верхняя часть туловища сильно наклонена вперед, маховая нога не активна
4. Верхняя часть туловища излишне наклонена вперед, нет шага с маховой ноги
5. Перед приземлением ноги недостаточно подняты
6. В полете тело отклоняется в сторону
8. Ноги приземляются не на одинаковом уровне
10. Прыгун опирается руками о грунт
11. Прыгун слишком рано ставит ноги на грунт

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ**

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед.
2. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
3. И. п. - глубокий присед на одной ноге, другая вперед, - смена ног прыжком.
4. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
5. То же упражнение, но с преодолением препятствий различной высоты.
6. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди.
7. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мячей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
8. Скачки на одной ноге под уклон и в подъем.
9. Прыжки на возвышение отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
10. Прыжки со скакалкой в движении.
11. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением.
12. Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но-гой, затем только правой (колено поднимать высоко,
13. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.
14. Соскок с небольшого возвышения (80-100 см), с отталкиванием одной ногой;

#### **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ**

##### **6.1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ**

6.1.1. В квалификационных и основных соревнованиях (предварительных и финалах) участники выполняют каждую попытку поочередно.

6.1.2. Каждый участник имеет право разметить свой разбег и для проверки его сделать до начала соревнований под наблюдением судей пробные незачетные прыжки. Число пробных прыжков (равное для всех участников) определяется судейской коллегией на месте в зависимости от имеющегося времени.

Разметка может производиться только небольшими флажками или цветными колышками, предоставляемыми организаторами соревнования. В прыжках в длину, тройным и с шестом разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега. В местах приземления никакие отметки не допускаются. В прыжке в высоту участник может делать на площадке необходимую ему разметку разбега и места толчка, а также перед выполнением своего прыжка вешать на планку платок или подобный ему предмет (для лучшей видимости), однако отметки, которые могут помешать другим участникам, должны быть убраны после прыжка.

После начала соревнований участникам не разрешается использовать дорожки для разбега с целью разминки.

6.1.3. Длина разбега не ограничивается, но участник не может требовать удлинения разбега сверх оговоренного в пп. 6.2.16, 6.4.6, 6.5.7.

6.1.4. Участник должен совершать попытку только по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более 1,5 мин в прыжках в высоту, в длину и тройным и не более 2 мин - в прыжке с шестом. Если к этому сроку участник не готов к выполнению попытки или умышленно и необоснованно задерживает выполнение очередной попытки, он может быть ее



лишен (попытка приравнивается к незасчитанной), а при повторном затягивании времени в этом же соревновании-дисквалифицирован. Право решать, является ли затягивание времени необоснованным, пор доверяется старшему судье по виду, для которого приведенные выше нормы времени (не являющиеся строго обязательными) должны служить ориентиром.

6.1.5. Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи "Есть!", которую он подает после завершения прыжка если при этом не нарушены требования (см. пп. 6.3.8.-6.3.11, 6.6.7. - 6.6.9). При незасчитанном прыжке подается команда "Нет!". Одновременно с командами судья дает сигнал флагом; при правильно выполненном прыжке - поднятием вверх белого флага, а при незасчитанном-красного.

Допускается осуществлять сигнализацию только одним флагом: в этом случае при правильном прыжке флаг поднимается над головой, а при незасчитанной попытке дается оташка флагом, опущенным вниз.

В соревнованиях по тройному прыжку при нарушении вил во время отталкивания команда судьи "Нет!" должна даваться сразу, до завершения прыжка.

6.1.6. Если участнику что-либо помешало при выполнении прыжка, судья может разрешить ему повторить попытку.

6.1.7. Во время выполнения прыжка не допускается применение каких-либо приспособлений, которые могут способствовать улучшению результата.

#### МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ И ОБОРУДОВАНИЕ ПО ПРЫЖКУ В ДЛИНУ И ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ

6.2.1. Прыжки в длину и тройной выполняются в яму с песком с бруска, изготовляемого из дерева или другого пригодного материала, шириной 198-202 мм, длиной 1,21-1,22 м, максимальной толщины 100 мм, плотно устанавливаемого в землю заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашенного в белый цвет.

6.2.2. За дальним (считая со стороны разбега) краем бруска ("линия измерения") вдоль всей его длины устанавливается съемная дощечка с пластилином - "индикатор" заступа шириной 98-102 мм, уложенная в дорожку для разбега и превышающая уровень бруска для отталкивания на 7 мм. Передний и задний края выступающей части дощечки - "индикатора" должны быть скошены под углом 30°. Передняя скошенная и верхняя поверхность "индикатора" покрывается слоем пластилина толщиной примерно 1 мм.

На соревнованиях невысокого уровня "индикатором" может служить слой влажного песка или земли вышеуказанной формы и размеров.

Вдоль края бруска со стороны ямы приземления рекомендуется на дорожке делать углубление или полочку, на которую укладывается "индикатор". Вся конструкция должна быть достаточно жесткой, чтобы воспринимать усилия ног спортсмена. Поверхность дощечки, покрываемая пластилином должна выполняться из материала, препятствующего проскальзыванию шипов туфель спортсмена при наступании на нее. Слой пластилина выравнивается с помощью валика или шпателя надлежащей формы, когда требуется удалить отпечатки обуви спортсмена.

Рекомендуется иметь запасной "индикатор" с тем, чтобы не задерживать участников во время удаления с нее отпечатков, обуви спортсменов.

6.2.3. По обе стороны от бруска на продолжении "линии измерения" наносятся линии шириной 10 мм и длиной 0,5 м каждая. На эти линии ставятся прямоугольные или круглые указатели размером 200-250 мм, лицевая плоскость которых обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полоской по диагонали. Расстояние между бруском и ближние к нему ребром указателя-100 мм.

6.2.4. Расстояние между бруском и ближним краем ямы определяется судейской коллегией в зависимости от квалификации участников, но так, чтобы в прыжке в длину с разбега оно было не менее 1 м и при этом расстояние от бруска до дальнего края ямы было не менее 10 м, а в тройном прыжке с разбега не менее 21 м. В соревнованиях начинающих легкоатлетов расстояние от бруска до дальнего края ямы в прыжке в длину может быть уменьшено до 7,6 м, а в тройном прыжке до 15 м.

На всесоюзных и международных соревнованиях по тройному прыжку брусок для отталкивания должен находиться на расстоянии 13 м от ближнего края ямы приземления.

При одновременном участии прыгунов разной квалификации и наличии широкой ямы (см. п. 6.2.8.) рекомендуется устанавливать два бруска на разном расстоянии от ямы на параллельных дорожках, при этом расстояние между осями дорожек для разбега, проходящими через середины брусков, должно быть не менее 1,5 м.

6.2.5. Во время соревнований по тройному прыжку запрещается на отрезке дорожки от бруска до ямы оставлять брусок для прыжка в длину; он должен быть удален, а след от бруска должен быть тщательно заделан, чтобы по всем качествам это место не отличалось от дорожки для разбега.

6.2.6. Дорожка для разбега должна быть шириной не менее 1,22 м и длиной не менее 40 м, считая от переднего края ямы. Если условия позволяют, длина дорожки должна быть не менее 45 м. Максимально допустимый поперечный уклон дорожки для разбега не должен превышать 1:100, а в направлении разбега-1:1000.

При наличии двух смежных брусков перед общей ямой ширина сдвоенной дорожки для разбега должна быть не менее 2,75 м. На последних 13-15 м перед ямой дорожка для разбега должна расширяться до ширины ямы или не менее чем до 2 м при ordinarily дорожке и 3,5 м при сдвоенной.

6.2.7. Дорожка для разбега, начиная от "линии измерения", размечается по краю указателями метража (через 1 м).

6.2.8. Яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке должна иметь при одной дорожке для разбега ширину не менее 2,75 м и быть симметрично расположенной по отношению к дорожке. При двух смежных дорожках для разбега ширина ямы должна быть не менее 4,25 м.

Если ось дорожки для разбега не совпадает с осью ямы для приземления, то зона приземления шириной не менее 2,75 м отмечается ограничительными лентами (лентой), образующими зону приземления, симметричную дорожке для разбега. Длина ямы в направлении прыжка должна быть не менее 6 м, глубина - 0,5 м. Яма обрамляется бортами, которые не должны выступать над окружающей яму поверхностью, а ближний к бруску борт ямы должен быть не менее чем на 30 мм ниже уровня дорожки для разбега.

Песок в яме должен быть влажный, хорошо взрыхленный и ровный на одном уровне с дорожкой для разбега.

6.2.9. По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых бортов ямы для приземления должна находиться полоса шириной не менее 1 м (зона безопасности), лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и свободная от посторонних предметов, представляющих опасность получения травм. Аналогичная полоса шириной не менее 6 м должна быть вдоль дальнего бруска борта ямы для приземления.

6.2.10. Покрытие дорожки для разбега должно удовлетворять требованиям п. 4.1.1. для беговых дорожек.

#### АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»

Прыжок в высоту с разбега можно разделить на основные структурные фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Разбег выполняется вначале по прямой, а затем по дуге в 3 или 5 шагов. Дуга в 3 шага рациональна при более низких скоростях, а дуга в 5 шагов - при более быстром разбеге. Это объясняется тем, что при больших скоростях и при более маленьких радиусах кривизны дуги развиваются такие центробежные ускорения, что на борьбу с ними затрачиваются чрезмерные усилия, снижающие эффективность толчка.

Длина разбега составляет 9-11 беговых шагов. Шаги со старта в течение всего разбега выполняются на передней части стопы загребаящим беговым движением при постановке ног на грунт. Максимальная скорость разбега 7.9-8.2 м/с. особенностью разбега является его дугообразность на последних 3-5 шагах, вследствие чего возникает центробежная сила, которая тем больше, чем выше скорость, чем круче радиус, чем больше масса спортсмена. Противодействуя центробежной силе спортсмен должен наклонить туловище внутрь дуги разбега (построение дуги: 7-10, 18-30 стоп).

Ступни ног следует ставить вдоль линии разбега, не разворачивая стопы наружу. Особенно этого надо придерживаться на заключительном этапе разбега. Длина последнего шага уменьшается на 10-15 см. при постановке ноги на место отталкивания излишнее выхлестывание голени приводит к «натяканию» на нее, замедлению движения, снижению активности маховой ноги. Активное проталкивание стопой маховой ноги способствует повышению темпа последнего шага и обеспечивает правильную постановку ноги на место отталкивания.

Отталкивание осуществляется дальней ногой от планки.

Постановка ноги на место отталкивания выполняется широко, сразу на всю стопу. Время отталкивания 0.17-0.19 с. отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна. Происходит резкое разгибание в коленном, голеностопном, тазобедренном суставах, быстрое подбрасывание маховой ноги и рук вверх – вперед и вытягивание туловища вверх. Угол вылета составляет в прыжке 50-60°.

Переход через планку.

Поворот в сторону планки выполняется только после взлета. В момент входа в планку одноименная маховой ногой рука направляется в сторону планки. Далее спортсмен, прогибаясь с максимально опущенными ногами, входит головой и плечами на планку. Над планкой спортсмен прогибаясь поднимает таз, выводя ОЦТ за пределы своего тела. При переходе через планку подбородок должен быть прижат к груди.

#### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»**

1. Начинать обучение следует с освоения механизма отталкивания, при этом следует обращать внимание на согласованную работу толчковой ноги с маховыми движениями, а также на положение туловища в момент отталкивания. Применять широкий арсенал подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и способствующих овладению механизма отталкивания «на взлет».

2. Начинать обучение целесообразно с имитационных упражнений основных фаз прыжка на месте и далее переходить к 1-3 беговым шагам. Наиболее эффективным (оптимальным) признан трех шажный ритм последних шагов разбега (более плавное понижение ОЦМТ). На небольшой скорости легче овладеть техникой отталкивания. В дальнейшем (по мере усвоения ритма трех шагов разбега, отталкивания и перехода через планку) разбег увеличивается до 7-9 беговых шагов, и начинают его с подхода или подбежки.

3. При обучении технике перехода через планку не следует увлекаться большими высотами и применять стационарную планку. На начальном этапе обучения необходимо осваивать технику на доступных для занимающихся высотах с использованием резинового жгута вместо планки, совершать отталкивание с возвышения с преодолением вертикально поставленного поролонового мата.

4. Изучают основные элементы прыжка: от главного к второстепенному, от простого к сложному. Каждое новое упражнение должно включать в себя предыдущее с доведением его выполнения до автоматизма.

Ниже приводим примерное распределение задач в поурочной структуре обучения прыжкам в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-фlop».

**Задача 1.** Задача и средства те же, что и в методике обучения способу «перекидной».

**Задача 2.** Учить технике отталкивания.

**Средства.** 1. Имитация постановки толчковой ноги для отталкивания – нога ставится сверху перед собой к себе на всю стопу недалеко от проекции ОЦМТ; переместить вес тела с маховой ноги на толчковую, одновременно вывести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, бедро при этом должно быть повернуто внутрь, а голень и стопа – наружу, руки одновременно энергично работают на «подхват» и тормозятся на уровне лица. 2. То же, но выполняется на третий шаг в ходьбе по кругу радиусом три метра. 3. То же, что в упражнении 2, но с отскоком от опоры. 4. Выполнение фазы отталкивания в целом с одного шага ходьбы и с трех беговых шагов перед стопкой матов высотой 120 см.

**Методические указания.** Постановка толчковой ноги осуществляется сверху, немного с передней части стопы, что предохраняет толчковую ногу от наткновения, перегрузок и потери скорости разбега. Бедро маховой ноги не имеет смысла поднимать выше уровня горизонтали. Маховые движения бедром и одноименным ему плечом выполнять с ориентацией внутрь круга.

**Ошибки:** 1. Маховые движения выполняются скованно. Недостаточный уровень развития гибкости.

2. Постановка ноги на опору с носка. Неправильное представление о технике.

**Задача 3.** Учить переходу через планку способом «фосбюри-фlop» и приземлению.

**Средства.** 1. Лежа на спине: ноги согнуты в коленях, выполнить «мостик», подбородок держать «на себя». 2. Выполнить стойку на лопатках («свечку»), ноги согнуты в коленях. 3. Стоя вплотную к матам спиной (высота матов 70-90 см.), вытолкнуться двумя ногами вверх и приземлиться на лопатки и шею. 4. Стоя спиной к матам высотой 100-120 см на толчковой ноге, выполнить толчок вверх, активно помогая махом другой ноги и рук, с последующим приземлением на спину. 5. С трех шагов разбега выпрыгивание вверх у матов высотой 100-120 см и последующее приземление на спину с имитацией техники перехода через планку (голень опущены вниз). 6. Выполнение фазы отталкивания в целом перед матами высотой 120 см с одного шага ходьбы и с трех беговых шагов. 7. С трех шагов разбега по дуге прыжок способом «фосбюри-фlop» с приземлением на маты высотой 110-120 см на спину, голени опущены вниз - и.п. перехода через планку.

**Ошибки.** 1. Планка часто сбивается толчковой ногой. Близко место отталкивания.

2. Нет высокого вылета. Движения в отталкивании и полете направлены не по линии разбега, а в сторону планки.

**Задача 4.** Учить дугообразному разбегу в сочетании с отталкиванием.

**Частная задача.** Учить технике отталкивания в сочетании с движениями маховой ноги и рук.

**Средства.** 1. Вбегание в вираж. 2. Бег по кругу радиусом 5-6 метров.

3. Бег по прямой, вбегание в дугу радиусом 5 метров с последующим отталкиванием и доставанием головой подвешенного предмета. 4. То же, что и в упражнении 3, только перед горкой из гимнастических матов высотой до двух метров. 1. С трех и пяти шагов разбега (дугообразного) – прыжок способом «фосбюри» с приземлением на маты высотой 110-120 см (на спину, голени опущены). 2. Прыжок через планку (резиновый жгут) способом «фосбюри» с трех и пяти шагов разбега. 3. Подбор полного разбега (с девяти беговых шагов) путем пробегания от места отталкивания. 4. Ускорение по разбегу в сторону планки с обозначением отталкивания (первые четыре шага выполнять по прямой, следующие пять шагов – с забеганием по дуге). 5. Прыжки с полного разбега через натянутый резиновый жгут. 6. Измерение разбега стопами.

**Ошибки.** Снижение скорости разбега. Неправильное представление о технике бега.

2. затруднения при выполнении предпоследнего шага и выводе таза вперед на последнем шаге. большой наклон туловища вперед или отвал плеч назад.

**Методические указания.** Отталкивание выполнять боком по отношению к планке под углом в 30 градусов и за 80-90 см от проекции планки. Дуга пробегания в 3-5 шагов (в зависимости от индивидуальных особенностей). Не следует растягивать шаги при разбеге и особенно при беге по дуге. Желательно обозначить дугу ориентиром и четко бежать по нему.

**Задача 5.** Учить технике прыжка в целом.

**Средства.** 1. Выполнение прыжка через натянутый резиновый жгут с трех и пяти шагов дугообразного разбега. 2. Прыжки в высоту с преодолением вертикально поставленного поролонового мата с трех-пяти шагов разбега.

**Задача 6.** Совершенствование техники прыжка в целом.

**Средства.** 1. Прыжки в высоту с разбега (с 7-12 беговых шагов) с подбежкой по отметкам. Отметки на начале разбега, на последних 3-5 шагах перед дугой и на месте отталкивания.

**Методические указания.** При беге по дуге с полного разбега следует делать поправку на центростремительное ускорение, действующее на прыгуна: следует выполнять небольшой наклон плечами и корпусом внутрь дуги. Отталкивание следует также выполнять от планки как бы внутрь дуги – это дает возможность сделать вылет точно вверх, а не на планку. Стопу толчковой ноги при отталкивании наружу не выворачивать. Отталкиваться, находясь к планке не спиной, а боком под углом в 30 градусов. Маховую ногу после завершения маха не удерживать (нога опускается, таз поднимается по правилу компенсаторности движения). Голова держится прямо, подбородок «на себя».

#### **1.1. ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

1. Туловище сильно наклонено вперед, маховая нога не выносится вперед-вверх.
2. При махе ногой таз уходит назад.
3. Преждевременный наклон к планке.
4. Мах сильно согнутой ногой в коленном суставе (перекидной).

5. Голова забрасывается назад – спина прогнута.
6. Туловище расположено не параллельно планке.

## ГИМНАСТИКА

### Лекция №1 «Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки»

#### 1. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина

Гимнастика имеет свою теорию, историю, методику преподавания. Теория гимнастики является составной частью теории физического воспитания. Она разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, её целями, задачами, местом и значением гимнастики в системе физического воспитания.

История гимнастики раскрывает процесс её развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств и методов гимнастики. История гимнастики тесно связана с историей физической культуры, педагогики и общей истории.

В научной разработке теории и методики гимнастики как научно-практической дисциплины большое значение имеет опыт прошлого и особенно опыт, накопленный за советский период развития гимнастики.

В разделе методики преподавания гимнастики раскрываются общие основы обучения и воспитания, методы и приёмы организации занятий с различным контингентом.

Главное место в занятиях гимнастикой занимает обучение гимнастическим упражнениям. Гимнастика является педагогической дисциплиной, обязательным предметом в системе образования и воспитания подрастающего поколения. Как учебный предмет она преподаётся в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. Гимнастика – один из основных предметов, изучаемых в вузах, готовящих кадры преподавателей, учителей, тренеров и инструкторов по физической культуре и спорту.

В гимнастике сложились основные формы занятий:

1. Лекционные и семинарские, направленные на изучение научно-теоретических положений гимнастики;
2. Методические, в которых усваиваются методика обучения гимнастическим упражнениям, организация занятий с различным контингентом, рациональное планирование и учёт учебно-тренировочной работы.
3. Практические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных физических качеств, овладение техникой гимнастических упражнений, а также приобретение профессионально-педагогических умений и навыков.

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом развитии человека, изучающая закономерности совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий.

В научном исследовании, в зависимости от задач, применяются преимущественно педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования. В области теории и методики гимнастики выполнено большое количество исследований, многие из которых оформлены в виде диссертаций и успешно защищены. Эти исследования посвящены вопросам изучения закономерностей и особенностей формирования двигательных навыков в гимнастике, совершенствованию двигательной функции детей и взрослых в процессе занятий гимнастикой, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки гимнастов, изучению техники выполнения гимнастических упражнений и совершенствованию физических качеств, подготовке специалистов по гимнастике и т.д.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс и популярным среди населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом спорта, накладывает специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремлённость, самообладание, дисциплинированность, и т.д. Всё это помогает в других видах деятельности – учёбе, труде, несении воинской службы.

#### 2. Виды гимнастики

В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспитанием и с учётом профиля занимающихся, в нашей стране принята следующая классификация видов гимнастики:

##### 1. Образовательно-развивающие виды:

- основная гимнастика;
- женская гимнастика;
- прикладная гимнастика;
- атлетическая гимнастика.

Основными задачами этих видов гимнастики являются: укрепление здоровья, достижение всестороннего физического развития, коррекция фигуры, формирование мышечных групп.

Эти разновидности связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания. С помощью этих базовых средств гимнастики (ОРУ, СУ, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прикладные упражнения) дети, подростки, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера. Основной формой занятий является урок.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счёт многоструктурных упражнений и многофункциональности каждого из них. Широкие возможности основной гимнастики сделали её самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе средств и методических приёмов учитывается прежде всего функция материнства. Особое внимание уделяется развитию силы, гибкости, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

В занятиях кроме ОРУ, в/у, большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются пластичность, грациозность, красота движений, формируется правильная осанка, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Прикладная гимнастика предполагает развитие профессиональных способностей и формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

Прикладная гимнастика классифицируется на следующие подвиды:

- профессионально-прикладная гимнастика (направлена на совершенствование специальных двигательных умений и навыков, которые требуются в условиях производственной деятельности: водолазов, лётчиков, монтажников и т.д.);
- спортивно-прикладная гимнастика (содействует совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, овладению техникой движений в различных видах спорта);
- военно-прикладная гимнастика (применяется исходя из содержания военных профессий и специальностей для подготовки и успешной службы в рядах российской армии).

Атлетическая гимнастика – прекрасное средство развития силовых способностей, морально-волевых качеств, функциональных возможностей организма, коррекции фигуры, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, подготовки к будущей трудовой

деятельности. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики.

### 1. Оздоровительные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение физических упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве.

Основное назначение данных видов – это укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности человека в учёбе, труде и общественной деятельности. Эти разновидности сопутствуют занимающихся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев общества.

Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми дошкольных учреждений, учащимися средних и высших учебных заведений, в оздоровительных лагерях, домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

Средствами гигиенической гимнастики являются: ходьба, бег, ОРУ, прикладные упражнения. Комплексы гигиенической гимнастики обычно сочетаются с принятием воздушных, водных и солнечных процедур. Комплексы могут проводиться в любое время дня. Дозировка упражнений должна учитывать возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Вводная гимнастика направлена на быстрое встраивание занимающихся в предстоящую деятельность (трудовую, учебную). По форме организации – это групповая гимнастика до занятия в школе и на производстве. Средствами являются упражнения близкие по своей структуре, энергетическому и сенсорному обеспечению к профессиональным двигательным действиям. В ходе таких упражнений происходит физиологический и психологический настрой на активную учебную или производственную деятельность. Продолжительность занятия 5-10 минут.

Физкультминутка или пауза применяются в течении всего учебного или трудового дня для поддержания высокой работоспособности и предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Сигналом для начала выполнения комплекса упражнений является отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости во время работы. Комплекс может состоять из 5-10 упражнений, проводится в течение 2-5 минут группой или индивидуально.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры. Задача восстановления временно утраченных функций организма после травм, болезней и т.д. Комплексы лечебной гимнастики составляются с учётом индивидуальных отклонений в здоровье человека совместно с врачом. В них входят: ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения, ОРУ с предметами. Основной формой занятия является урок (30-60 мин). Существуют разновидности лечебной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительных видов гимнастики. Её средствами являются бОРУ, элементы художественной гимнастики и хореографии, ходьба и бег, Прыжки и др. несложные по технике упражнения. Существует большое количество разновидностей ритмической гимнастики. К оздоровительным можно отнести: классическую аэробику, танцевальную аэробику (салса, рок, фанк, хип-хоп), аэробику с использованием различных предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол, памп и др.).

В последнее время появилось много новых нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов активности: стретчинг (гимнастика поз); калланетика (гимнастика статических положений); шейпинг-система; восточные оздоровительные системы.

### 3. Спортивные виды гимнастики.

Спортивные виды гимнастики служат действенным средством физического воспитания занимающихся, развития у них морально-волевых качеств, оказывают существенное влияние на нравственное и эстетическое воспитание молодёжи.

Основная задача – на основе высокой разносторонней физической подготовки овладеть сложными гимнастическими упражнениями, достигая высокого совершенствования в технике выполнения этих упражнений, показывая тем самым высокое спортивное мастерство.

Они культивируются как самостоятельные виды гимнастики. Выделяют две подгруппы: массовые спортивные виды и собственно спортивные виды. Это деление вызвано следующим: возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях требуют круглогодичной специализированной круглогодичной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б» доступные детям и взрослым.

К спортивным видам относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика. Это Олимпийский вид спорта. Её развитием руководит Федерация спортивной гимнастики России. Это многоборный вид, в который входят: у мужчин – в/у, упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, в/у.

Художественная гимнастика женский вид спорта, основными средствами которого являются упражнения танцевального характера без предметов и с предметами (булавы, скакалка, обруч, мяч, лента). Существуют индивидуальные, парные и групповые упражнения художественной гимнастики. Это достаточно молодой Олимпийский вид спорта (1984), родиной которого считается г. Санкт-Петербург. Развитием вида руководит Федерация художественной гимнастики России.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относятся и упражнения на батуте.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют комбинацию, включающую в себя сложнокоординационные, различные по сложности, ациклические движения, а также взаимодействия между партнёрами. Вид включает в себя: индивидуальные упражнения (мужские и женские), выступление смешанной пары, тройки и шестёрки в любом составе. В 1995 г. МОК аэробика признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики. В нашей стране данным видом руководят Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России и.

## **2. Задачи гимнастики**

Особая действенность гимнастики проявляется при занятиях со всеми контингентами людей для всестороннего физического развития. Во-вторых, успешно осуществляется подготовка специалистов по различным видам профессий и в отдельных видах спорта. Отсюда вытекают основные задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями, формирование гигиенических навыков и навыков самостоятельных занятий. Обучение новым движениям, обогащение двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.
3. Развитие двигательных (гибкость, координация движений, сила, быстрота, выносливость) и психических (ощущения, внимание, двигательная память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
4. Воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств – добросовестное осознанное отношение к учебным и спортивным дисциплинам, чувство товарищества, коллективизма и т.д.
5. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спорт. гимнастике, художественной, акробатике и т.д.

## **3. Средства гимнастики**

Средствами гимнастики являются упражнения. В гимнастике применяется огромное количество разнообразных по форме специально подобранных упражнений. Многие из них были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности. Постепенно стали возникать абстрактные упражнения, представляющие собой элементарные движения, выделенные из целостных двигательных действий. В соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий все гимнастические упражнения классифицируются на следующие основные 8

групп:

1. *Строевые упражнения* – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки. Основными задачами строевых упражнений являются организация занятий физическими упражнениями, формирование организма, воспитание специфических умений и навыков.

2. *Общеразвивающие упражнения* – упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных звеньях и направленные на всестороннюю физическую подготовку, расширение функциональных возможностей организма и воспитание правильной осанки. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом. ОРУ выполняются без предметов, с предметами, на снарядах массового типа (скамейка, стенка) и т.д.

3. *Вольные упражнения* – это комбинации различных гимнастических упражнений в сочетании с элементами акробатики, хореографии. Они выполняются в виде поточных композиций в соответствии с установленными требованиями или правилами соревнований. Основная цель вольных упражнений – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.

4. *Прикладные упражнения* – содействуют развитию жизненно необходимых навыков и умений и включают бег, метание, лазание, преодоление препятствий, равновесия и т.д.

5. *Прыжки* – применяются для развития прыгучести, силы мышц рук, ног, быстроты и точности движений. Прыжки бывают опорные (через различные снаряды с дополнительной опорой) и неопорные (прыжки в глубину, длину, со скакалкой и т.д.).

6. *Упражнения на снарядах* – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Они совершенствуют физические способности гимнаста, требуют очень точной координации и большой физической силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

7. *Акробатические упражнения* – это спортивные движения, которые объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании (равновесия).

8. *Упражнения художественной гимнастики* – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов. Выполняются с музыкальным сопровождением и служат средством физического совершенствования и воспитания пластичности, непринужденности и выразительности.

#### 4. Методические особенности гимнастики

В связи с таким разнообразием средств вытекают следующие *методические особенности гимнастики*:

1. Разностороннее воздействие на организм (на все органы, мышцы).

2. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств.

3. Избирательное воздействие на организм (подбором соответствующих упражнений, и.п. и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц).

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки (путем изменения темпа, амплитуды, увеличения или уменьшения количества повторений, применением отягощений и т.д.)

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений.

6. Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся. Это во многом достигается широким применением музыки, выполнением упражнений с музыкальным сопровождением. Музыка способствует более эффективному выполнению упражнений, помогает добиться нужной эстетической выразительности, повышает работоспособность занимающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть своим телом, стремиться к изяществу, пластичности, быть красиво сложенным, оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у занимающихся. Большое эстетическое воздействие оказывают массовые гимнастические выступления и спортивные соревнования.

#### 5. Тенденции развития гимнастики

1. Роль и значение оздоровительных видов гимнастики в жизни людей с течением времени всё больше возрастает. Эффективность использования этих упражнений подтверждается научными данными о возможности воздействия с их помощью на функции отдельных органов и систем здорового и больного человека. В связи с этим появляются и будут появляться новые направления в оздоровительной гимнастике, в частности в фитнесе-аэробике.

2. Образовательно-развивающие виды гимнастики, традиционно наиболее значимые в системе физического воспитания, потеряв в последнее время свои позиции, с течением времени будут опять играть важную роль в во всех сферах образования, как средство физического, эстетического, эмоционально-волевого, нравственного воспитания людей. Для повышения уровня преподавания гимнастики в дошкольных, средних, высших учебных заведениях ужесточаются требования к профессионализму педагогов, решаются проблемы, связанные с финансированием и обеспечением материальной базы учебного процесса. Большое значение уделяется мотивационному аспекту, заинтересованности учителей и учащихся. Проводятся Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, в программу которой входят гимнастические упражнения. Появилось новое направление основной гимнастики, развиваемое в дошкольных и средних учебных учреждениях – командная гимнастика.

3. Развитие спортивных видов гимнастики связано, прежде всего, с усложнением соревновательных программ, качества исполнения и артистизма, расширения международного ореола гимнастики. Осуществление этого невозможно без развития материальной базы повышения качества проведения соревнований. В связи с этим появились модификации снарядов и вспомогательного спортивного оборудования для обучения и совершенствования техники упражнений. Совершенствование правил соревнований и качества судейства позволят повысить объективизм в оценке спортивной деятельности, а значит интерес к спортивным видам гимнастики. Качественный отбор в спортивных видах невозможен без массового вовлечения в занятия детей и подростков. Проведение мероприятий по агитации, рекламе здорового образа жизни позволят повысить интерес к занятиям физической культурой, в том числе гимнастикой.

### Лекция № 2 «Гимнастическая терминология»

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык. Гимнастическая терминология предназначена для унификации понятий, единообразия в определении средств гимнастики и создания комфортных условий при организации и проведении занятий по гимнастике, а также для большего удобства в общении специалистов между собой.

Владение терминологией позволяет успешно выполнять свои профессиональные обязанности специалистам в области физической культуры и спорта в целом, а в гимнастике в частности. При этом уровень и качество владения специальной терминологией позволяет косвенно говорить о квалификации и компетентности специалиста.

#### 1. Понятия «терминология», «гимнастическая терминология», «термин»

**Терминология** – это раздел лексики, охватывающий термины различных областей производства, техники, науки, искусства, общественной жизни. Более узко – это система терминов какой-либо одной научной дисциплины.

**Гимнастическая терминология** – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

**Термин** – это слово или словосочетание, являющееся точным обозначением предмета, явления, свойства, отношения, процесса в какой-либо специальной отрасли производства, науки, искусства. В гимнастике термином принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

Термины имеют большое научное значение. Они не только регистрируют понятие, но и уточняют его и отделяют от смежных.

#### 2. История становления отечественной терминологии

Создание специальной терминологии в гимнастике имеет большую историю, поскольку в ходе развития физического воспитания в целом, и гимнастики в частности появлялись самые разнообразные гимнастические упражнения, и возникла необходимость в кратком их обозначении.

Развивались гимнастические системы. Нужно было создать систему специальных названий упражнений. Например, в немецкой гимнастике для обозначения гимнастических упражнений использовались слова по аналогии, по отдаленному сходству с действиями животных, с геометрическими фигурами: «львиный шаг», «овчинный прыжок», «подъем мельницей» и т.п.

В первой половине 19 века была сделана попытка создать более точную терминологию общеразвивающих упражнений. Автором такой терминологии был Диоперрон Г.Н. Свои идеи он изложил в книге «Шведская педагогическая гимнастика». Система названий общеразвивающих упражнений была точной и краткой, но имела и свои недостатки, так как была составлена для обозначения небольшого объема упражнений, плюс большинство статических положений, а не движений, не поддавалось переводу на русский язык, не учитывая законов словообразований. Например, «бедро упадочно назад; полустоя, сгибание колено» означало сгибание ноги в колене при наклоне назад, руки на пояс и т.п.

Одновременно на тех же принципах создавалась терминология и для упражнений на гимнастических снарядах, имеющая ряд существенных недостатков, в частности:

1. Была перегружена условными и образными обозначениями – часть по весьма отдаленной аналогии, например, «прыжок вора».

2. Страдала параллелизмом, т.е. одно и то же упражнение имело несколько названий или несколько упражнений называлось одним термином. Это вносило путаницу в систему названий.

3. Злоупотребляло громоздкими словосочетаниями, одним сложным словом определялось движение и его направление.

В силу указанных недостатков данная терминология стала малоприменимой для развивающейся гимнастики.

Наиболее совершенной для того времени была гимнастическая терминология чехов – представителей сокольской гимнастики, но она была очень искусственно зависела от формальной классификации упражнений. Данная терминология была переведена на русский язык, но подавляющее большинство названий было странно и чуждо русскому языку. Например, «вышмын», «перешмыг», «подъем дергомвзяди», «наброс», «заскок», «телоупражняльня» и т.п.

Перевод указанной терминологии был неудачным, так как не учитывались законы словообразования русского языка, что привело к засорению языка и тормозило развитие гимнастики.

Данная терминология применялась у нас недолго, так как была недоступна широким массам, занимающихся гимнастикой.

Независимо от существования зарубежных систем гимнастики и имеющейся там терминологии, в России складывалась своя отечественная система обозначения (терминов) гимнастических упражнений.

Первой системой конца 19 начала 20 вв., построенной на научной основе того времени, была система П. Ф. Лесгафта, который в своих работах определял гимнастические упражнения терминами, заимствованными из разговорного русского языка и частично применял анатомические названия. Основы терминологии П. Ф. Лесгафта были использованы при разработке советской гимнастической терминологии после 1937 года.

До 1937 года применялась гимнастическая терминология, где для обозначения упражнений на гимнастических снарядах, вольных упражнений и опорных прыжков обычно применялись русифицированные термины сокольской гимнастики; для акробатических упражнений – термины, применявшиеся артистами цирка, для упражнений танцевального характера – термины из балета, для прикладных и строевых упражнений – русские названия.

Такая неоднородная, несистемная терминология была малопонятной, что приводило к ненужным дискуссиям, спорам среди специалистов по гимнастике.

В 1937 году комитетом по делам физкультуры и спорта была назначена специальная комиссия, которая подготовила новую терминологию, утвержденную в 1938 году.

Были определены общие основы построения терминологии, что позволило в дальнейшем правильно подходить к образованию новых терминов и совершенствовать гимнастическую терминологию.

Гимнастическая терминология 1938 г. разработана по законам русского словообразования, на основе русского словарного фонда. Ее характеризуют точность, краткость и доступность для занимающихся гимнастикой.

В терминологию послевоенного периода, как показала практика, был ряд существенных недостатков:

1. Не были разработаны названия упражнений с предметами, акробатических, прикладных и упражнений художественной гимнастики.

2. Обнаружилась бедность терминов упражнений на гимнастических снарядах.

3. Обнаружились противоречия между названием и классификацией упражнений.

4. Оставались неправильно образованные термины, так называемые «образные», например, «лягушка», «флаг», «крокодил», «плывя» и другие, которые нуждались в замене.

5. Запись упражнений на гимнастических снарядах была немногословной.

Происходило дальнейшее совершенствование терминологии. Всесоюзная дискуссия по вопросам классификации и терминологии гимнастики состоялась в 1957 году. В 1959 году было издано специальное пособие. Совершенствованием терминологии занимались кафедры гимнастики институтов физкультуры, федерация гимнастики СССР, Международная федерация (ФИЖ). В настоящее время применяют терминологию, утверждённую президиумом Федерации гимнастики СССР в 1965 г., в которой были утверждены ранее применявшиеся термины и установлен иной подход к применению движений руками и ногами, определены правила сокращения названий движений.

### **3. Требования, предъявляемые к терминам, и способы их образования**

Путём постоянного совершенствования отечественной гимнастической терминологии у нас сложилась строгая система обозначений (терминов) спортивных движений.

К терминам предъявляются определённые требования:

**1. ДОСТУПНОСТЬ.** Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматики языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а, следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

**2. ТОЧНОСТЬ.** Термин должен давать ясное представление о сущности определённого действия (упражнения) или понятия. Это имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им.

**3. КРАТКОСТЬ.** Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, обеспечивающие наименование и запись упражнений.

Способы образования терминов.

В науке о терминах известно несколько способов их образования – это:

- переосмысливание, т.е. придание нового терминологического значения существующим словам;

- словосложение;

- образование производных слов.

Но помимо данных способов в гимнастике применяются и некоторые специальные приёмы образования терминов:

1) В качестве терминов используются корни слов литературного языка. Например: сед, кач, мах, наклон, вис, упор и др.

2) Термины статических положений, силовых перемещений определяются с учётом условий опоры (например: упор, упор на предплечьях, стойка на лопатках, стойка на руках) и положения тела (например: вис углом, вис согнувшись и т.д.).

3) Термины маховых упражнений образуются исходя из структурного признака, подчёркивающего особенности движений (например: подъём махом вперёд из упора на предплечьях; подъём разгибом и т.д.).

4) Термины опорных прыжков и соскоков определяются по форме и положению тела в полёте в фазе полёта (например: прыжок согнувшись, прыжок согнув ноги, соскок сальто прогнувшись и др.).

Довольно широкое распространение нашел еще один способ образования новых терминов, преимущественно в отношении названий гимнастических упражнений, в особенности в спортивной гимнастике – «аутотермины», т.е. присвоение имени первого исполнителя данного элемента или название упражнения по историческому или национальному признаку (например: сальто Делчева, сальто Гингера, Перелет Ткачева, «Русский» круг, «Чешские» обороты и т.д.).

Большое значение имеют правила применения имеющихся терминов с учётом их служебной роли и дифференциации занимающихся.

Так начинающим заниматься гимнастикой необходимо овладевать терминологией одновременно с изучением упражнений. Для подготовленных спортсменов, учителей тренеров, инструкторов, преподавателей терминология становится своеобразным специальным языком.

## Правила применения терминов.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т.п. Например: строевые упражнения, маховые упражнения, вольные упражнения и т.д.

2. Основные – конкретные термины, позволяющие полно определять смысловые признаки упражнений. Например: подъём, спад, оборот, соскок, наклон и др.

3. Дополнительные термины – уточняющие основные и указывающие направление движения, условия опоры и т.п. Например: дугой, разгибом, переворотом, прогнувшись, направо и т.д.

Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть и дополнительного, уточняющего и определяющего последовательность движения. В случае необходимости применяют и постоянные слова, подчёркивающие стороны определяемого. Например: выполнять мягко, стремительно и т.д.

Правила сокращений.

В гимнастике принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений для краткости обозначения так как это само собой разумеется. Например, опускаются слова:

спереди и вперёд – если движение выполняется кратчайшим путём;

положения рук, ног, носков, ладоней – если они соответствуют установленному стилю (например: руки вперед и ладони внутрь не указываются);

туловище – при наклонах;

нога – при махах, выпадах, шагах;

поднять, опустить – при движениях руками и ногами;

продольно, поперёк – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

хват сверху – как наиболее распространенный;

прогнувшись – если техника выполнения предопределяет это положение. Например: соскок махом назад с перекладины.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путём.

#### 4. Правила и способы записи упражнений

## Общеразвивающие упражнения

Типичные особенности ОРУ – направление, амплитуда, скорость совершаемого движения, степень мышечного напряжения всего тела и отдельных его частей. Для некоторых упражнений (особенно для статических положений) немаловажное значение имеет также и форма – сохранение правильного положения тела, его частей, их взаимное расположение.

Для правильного, точного и краткого обозначения разнообразных движений принято различать три основные и три промежуточные плоскости. Основные: лицевая (проходит через продольную или поперечную ось тела и предполагает движения, выполняемые перед телом и за телом); боковая (проходит через продольную ось тела перпендикулярно поперечной оси и предполагает движения, выполняемые справа и слева); горизонтальная (проходит через поперечную ось перпендикулярно продольной и предполагает движения внутрь и наружу).

Отдельные звенья тела могут одинаково располагаться относительно туловища независимо от его положения в пространстве. Одинаковой должна быть и запись этих положений (например: лёжа на спине, руки вперёд, а не вверх).

Положения рук могут быть основными и промежуточными.

Основными являются: руки вперёд, назад (до отказа), вверх, вниз, в стороны. Направление ладоней указывается только тогда, когда оно отличается от общепринятого для данного положения рук.

Промежуточные – это положения, в которых руки находятся под углом 45 градусов к основным. Описываются составным термином указывающим:

- основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное;

- направление, в котором руки начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Положения согнутых рук делятся на стандартные, производные и сложные.

Стандартные: руки на пояс, к плечам. За голову, за спину, перед грудью, перед собой.

Производные от положений прямых рук записываются так же, как и последние, с добавлением в начале термина «согнуть» и образуются путём выведения прямых рук в указанном направлении и сгибания их до отказа в локтевых суставах, кисти полусжаты в кулак, пальцы к плечам.

Сложные положения: указываются, куда выводятся прямые руки и куда затем сгибаются. Например: руки вперёд, предплечья вверх; руки в стороны, предплечья вперёд, ладони внутрь.

Движения руками бывают:

- простые (переведение рук из одного основного или промежуточного положения в другое), которые записываются как: руки вперёд, руки в стороны и т.д.

- дугообразные (с угловым перемещением более 90 гр., но менее 360 гр.), записываются: дугами назад руки вверх, дугами кверху руки вниз.

- круги (угловое перемещение равно 360 гр.) записываются как: круг наружу, кверху, книзу, внутрь, вперёд, назад.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и руки. Однако имеются свои особенности. Так слово «нога» указывается лишь тогда, когда нельзя определить, о руке или ноге идёт речь.

Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты, дуговые и круговые движения.

При записи наклонов не пишется слово туловище и, наоборот, при записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются.

Правильная, краткая и доходчивая запись гимнастических упражнений имеет важное значение для точного их понимания.

Запись должна быть доступна не только специалистам по гимнастике, но и всем желающим заниматься гимнастикой.

В зависимости от того с какой целью применяется запись, пользуются той или иной её формой. А используется обобщённая, конкретная терминологическая, сокращённая и графические формы записи упражнений.

**ОБОБЩЁННОЙ** записью пользуются тогда, когда необходимо лишь перечислить гимнастические упражнения в различных учебных и др. программах, где не требуется конкретности и точности. В этом случае обычно указываются лишь типичные признаки той или иной группы упражнений. Так, например, достаточно записать для упражнений на коне перемахи одноимённые или разноимённые, для разминки – потягивания, приседания, наклоны, повороты и т.д. Этого будет вполне достаточно, чтобы иметь общее представление о содержании обозначенного.

**КОНКРЕТНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ** запись предусматривает точное обозначение каждого упражнения в соответствии с правилами терминологии.

**СОКРАЩЁННАЯ ЗАПИСЬ** применяется при составлении конспектов, для краткого изложения содержания упражнения. В этом случае термины записываются сокращенные, применяются условные обозначения. Например: гимн. (гимнастика), акр. (акробатика), стр.упр. (строевые упражнения), дв. (движение), эл. (элемент), р. (руки), вп. (вперёд), и.п. (исходное положение), о.с. (основная стойка), в/ж (верхняя жердь).

На практике чаще всего используется смешанная текстовая запись, в которой наиболее часто употребляемые термины сокращаются, а остальные термины применяются в развёрнутом виде.

Кроме этого для обозначения элементов или соединений используют специальные символы, что облегчает запись упражнений на соревнованиях. Так в спортивной и художественной гимнастике существует своя символика в виде стрелочек, кружочков, спиралек, змеек, зигзагов, петель и т.д.

В личной записи возможны самые различные сокращения, которые считаются специалистом наиболее удобными и понятными.

**ГРАФИЧЕСКАЯ** запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего упражнение.

Графическая запись подразделяется на три типа:

А) штриховая или линейная, «чёртиками».

Б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук. Применяется для издания учебников, методических пособий, журналов и т.д.

В) контурная запись даёт возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев. Такая запись требует наличия навыков рисования.

Для записи упражнений применяются установленные правила.

#### **Общеразвивающие упражнения**

При записи необходимо указать:

1. И.п. (исходное положение).
2. Название движения (наклон, присед, мах, выпад, и др.)
3. Направление (вправо, влево, назад, и т.д.)
4. Если необходимо конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, указывается сначала основное движение, а затем остальные.

Несколько движений, выполняемых не одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают. Союз «и» соединяет движения, сочетающиеся с другими. Если выполняются одновременно наклон и поворот и др. подобные движения, то следует применять предлог «с».

При описании упражнений с предметом записывается преимущественно путь предмета, а не рук. Например: мяч вверх, левую руку перед грудью, мяч вправо.

В упражнениях с обручем указывается положение его плоскости и направление движения. Основные плоскости расположения обруча: горизонтальная, фронтальная и боковая. Пример: обруч вертикально вперёд, обруч горизонтально вверх.

При описании ОРУ с гимнастической палкой различают две основные группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом (концами). Положения палки удерживаемой за оба конца бывают симметричные и ассиметричные (при которых руки находятся в разных положениях). Положения палки со свободным концом – стандартные (палку к плечу, палку к ноге, с палкой вольно), хватом одной за середину, хватом за один конец палки и хватом двумя руками.

К упражнениям с предметом относятся и групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используют обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперёк (боком) используется хват за края. Указанные виды хватов при записи не оговариваются.

#### **Вольные упражнения**

1. Записывается название упражнения. Для кого оно назначается (например: в/у. для 3 разряда).
2. Музыкальное сопровождение (например: муз. Дунаевского, разм. 2/4).
3. И.п.
4. Содержание упражнения записывается в соответствии с музыкальным сопровождением по восьмёркам.

В обязательных упражнениях указывается трудность упражнения и оценка в баллах. Применяются обобщённая запись, терминологическая конкретная запись, иногда сокращаются полные названия.

#### **Упражнения на снарядах**

При записи упражнений на снарядах указывается название снаряда, а затем:

1. И.п. или движение, предшествующее первому элементу (например: из виса, из упора, с разбега и др.).
2. Название движения (подъём, оборот и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, дугой, переворотом).
4. Направление (влево и др.).
5. Конечное положение, если само движение не указывает на него.

При записи в строчку комбинаций на снарядах, отдельные элементы отделяются друг от друга тире (-).

При записи обязательных упражнений, каждый элемент или соединение записывается в абзац, а справа указывается трудность и оценка его. Чаще всего применяется краткая терминологическая запись. Широко используются в сочетании с записью упражнений кинограммы движений.

#### **Акробатические упражнения**

При записи акробатических упражнений учитывают все вышеперечисленные правила с учётом некоторых особенностей:

1. При выполнении упражнений с неполным переворачиванием следует указывать конечное положение.
2. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента предопределяет форму выполнения последующего.
3. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

Таким образом, действующая в гимнастике терминология всё время обогащается словами терминами, ярко отражающими специфику тех или иных упражнений. Однако никогда не следует отходить от установленных правил образования терминов, что может привести к засорению терминологии, к жаргону.

### **Лекция №3 «Средства гимнастики и методика их проведения»**

#### **1. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений**

*Общеразвивающими упражнениями* называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью, амплитудой, максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Основной характеристикой ОРУ является доступность, т.к. они просты и могут применяться для любой категории занимающихся. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. В комплексах ОРУ легко регулировать физическую нагрузку за счет изменения количества упражнений, повторений, изменения темпа и скорости выполнения, использованием отягощений, применением различных способов проведения.

Беспредельная вариативность и регулярность выполнения ОРУ позволяет:

- воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у детей правильную осанку;
- подготавливать организм к более значительным мышечным и функциональным нагрузкам;
- учиться дифференцировать свои движения, развивать координационные способности, двигательную память;



- расширять свой двигательный «богаж», овладевать «школой» и в целом культурой движений;
- развивать ССС и ДС, ЦНС, а, следовательно, оказывать всестороннее воздействие на занимающихся;
- стать уникальным средством интеллектуального и эстетического развития.

Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание подготовительной части урока и способствуют решению физиологических и образовательных задач.

К физиологическим задачам относятся:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся;
- восстановление подвижности в суставах;
- обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

Решая эти задачи, создаются условия для достижения более высокого уровня работоспособности занимающихся.

К образовательным задачам относятся:

- формирование умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, ритм, темп и т.д.);
- овладение отдельными компонентами или законченными (простыми) двигательными действиями.

При решении физиологических задач занимающиеся подготавливаются к выполнению упражнений основной части, прежде всего данного урока. Поэтому эти задачи необходимо решать на каждом занятии.

Иначе обстоит дело с образовательными задачами. В зависимости от этапа подготовки, места урока в учебном плане, состава занимающихся и других условий образовательные задачи можно решать на одних уроках в большей степени, а на других – в меньшей.

## 2. Классификация общеразвивающих упражнений и правила построения комплексов ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку и методической направленности.

1. По анатомическому признаку ОРУ делятся на:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на все группы мышц.

2. По методической направленности ОРУ подразделяются на упражнения для развития:

- силы;
- быстроты;
- гибкости;
- осанки;
- координации.

Правила подбора упражнений в комплексе зависят от педагогических задач, которым должны полностью соответствовать.

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие.

2. Упражнения в комплекс должны подбираться с учетом их локального воздействия на развитие определенных мышечных групп или определенных физических качеств.

3. Использование правила нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также от занятия к занятию.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ, который отличается строгой регламентацией движений и достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движения, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку.

При составлении комплекса ОРУ принято придерживаться следующей *последовательности упражнений*:

1. Упражнение на потягивание.
2. Для крупных мышц ног.
3. Для мышц рук:
  - на сгибание и разгибание;
  - круговые вращения.
4. Для мышц туловища:
  - наклоны вперед, назад;
  - наклоны в стороны;
  - повороты туловищем;
  - круги туловищем.
5. На все группы мышц.
6. Для мышц брюшного пресса.
7. Для мышц спины.
8. На растягивание мышц ног.
9. Махи ногами.
10. Прыжки – ходьба на месте для восстановления дыхания.

## 3. Методика проведения ОРУ

Наиболее часто для обучения ОРУ применяются следующие методы:

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение принять!». В и.п. подается команда: «Упражнение начи-НАЙ!». Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и подсказ. Заканчиваются упражнения по команде «Стоять!». Она подается вместо последнего счета.

2. Способ обучения в целом по рассказу. Требует хорошего знания терминологии, как преподавателя, так и занимающихся.

3. Комбинированный способ – сочетание показа упражнения с объяснением.

4. Способ обучения «по разделению». Этот способ применяется для обучения более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок.

При организации занимающихся при проведении обычно применяется фронтальный способ. Упражнения выполняются всеми учениками одновременно под общим руководством преподавателя. Существуют несколько разновидностей этого способа проведения комплекса ОРУ.

**Раздельный** (обычный). Для этого способа характерно наличие пауз между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся. После создания представления одним из способов (показ, рассказ, показ и рассказ, по-разделению) подается команда: «Исходное положение - Принять!», «Упражнение (с правой, в право, направо) – Начинай!». Для окончания упражнения подается команда «Стоять!». Кроме этого могут применяться дополнительные команды такие как: «Сесть!», «Лечь!», «Руки на пояс - Ставь!». По окончании упражнения занимающиеся принимают положение стойки «Вольно». Если упражнение выполнялось лёжа, то после команды «Стоять!» принимается положение седа. Для перехода в стойку подается команда «Встать!».

**Поточный** (ритмическая гимнастика). Все упражнения комплекса или отдельных его частей выполняются непрерывно, без остановки. Данный способ обычно применяется с подготовленными занимающимися. При этом рекомендуется пользоваться относительно простыми по форме (на 2 или 4 счёта) и знакомыми упражнениями. Для достижения слитности комплекса должны присутствовать логичные, простые и

удобные переходы от донного упражнения к другому. Способ создания представления о первом упражнении и команда для начала выполнения комплекса такая же, как и в раздельном способе. Далее преподаватель на фоне выполнения предыдущего упражнения предельно кратко объясняет следующее упражнение. Для начала выполнения следующего упражнения подаются команды «Последний!» - «Можно!» или «И».

Наиболее распространенная форма проведения ОРУ поточным способом – это ритмическая гимнастика и разновидности оздоровительной аэробики. Для неё характерно практически полное отсутствие команд для начала и окончания упражнения. Приёмами, которые позволят управлять занимающимися, являются: использование музыкального сопровождения (точное выполнение упражнений в соответствии с построением музыкального произведения. Например, каждое упражнение - на 16 или 32 счёта); выполнение упражнения сразу же после (или одновременно) показа преподавателем; применение специальных жестов и методических указаний.

**Проходной** (в движении). Упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением занимающихся. Это даёт возможность включать в комплекс прыжки, танцевальные и акробатические упражнения. Существует два варианта этого способа.

Первый вариант: занимающиеся выполняя упражнения одновременно передвигаются по периметру зала или по кругу в колонне по одному.

Второй вариант – занимающиеся выполняя упражнения передвигаются поочерёдно шеренгами (2-4 чел), используя всю рабочую площадь зала. В данном варианте целесообразно установить следующий порядок выполнения упражнений: группа перестраивается способом «дроблением и сведением» в колонну по 2 или 4. Принимая И.П. на верхней или нижней границе, учащиеся смотрят и слушают объяснение упражнения. По команде «Начинай!» выполняют упражнение, продвигаясь к противоположной середине. Выполнив, возвращаются в обход на исходное положение шагом или каким-либо другим, указанным преподавателем, способом. Если упражнение простое, то занимающиеся выполняют его с ходу по показу преподавателя, не останавливаясь на исходном положении.

*Основные методические приёмы разучивания общеразвивающих упражнений:*

- многократное повторение каждого упражнения после создания представления о нём, в процессе которого исправляются ошибки;
- подсчёт в процессе выполнения в темпе необходимом для решения поставленной задачи;
- зеркальный подсказывающий показ во время выполнения упражнения занимающимися;
- методические указания уточняющие технику выполнения упражнения;
- фиксация отдельных положений с целью уточнения двигательного представления об упражнении.

При выполнении упражнений, не прекращая их выполнения, указываются допущенные ошибки и делаются методические указания. Всё это необходимо согласовывать с темпом и ритмом выполняемых упражнений. Если ошибки допускают многие занимающиеся, нужно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки в сложившееся представление о нём. В первую очередь указываются основные ошибки, от которых зависит правильность техники упражнения (например: согнутые ноги при повороте туловища, приседание в махах и т.д.), а затем обращают внимание на детали техники (например: оттянутые носки, разведённые пальцы рук и т.д.)

*Методические приёмы закрепления общеразвивающих упражнений:*

- выполнение упражнений в различных направлениях (например, с поворотами направо, налево, кругом);
- изменение темпа выполнения упражнения от медленного к быстрому и наоборот;
- применение различных предметов (скакалка, обруч, мяч), отягощений и сопротивлений (упражнения в парах, с гантелями и амортизаторами, с утяжелённой палкой, манжетами, набивными мячами) и разновидностей опоры (степ-платформа, скамейка, подвижная, мягкая и жесткая опора).

При проведении общеразвивающих упражнений существуют различные способы регулирования нагрузки:

- амплитуда движений;
- темп движений;
- ритм движений;
- дозировка упражнения;
- количество упражнений в комплексе;
- продолжительность пауз между упражнениями комплекса;
- изменение координационной сложности упражнения;
- изменение И.П.;
- применение отягощений, предметов, гимнастических снарядов и т.д.

#### **4. Характеристика, содержание и классификация строевых упражнений**

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю (на месте, в движении и специальные упражнения, выполняемые в соответствии с уставом СА). С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма, темпа, развивает глазомер, повышается дисциплина и организованность, эмоциональное состояние занимающихся.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений, позволяющих быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки занимающихся. Это хорошо иллюстрируется выправкой кадровых военно-служащих.

Благодаря разнообразию различных форм перемещения, в которых может участвовать большое количество занимающихся, строевые упражнения являются одной из основных составных частей массовых гимнастических выступлений.

Большая часть строевых действий и команд взята из строевого Устава Вооружённых Сил – меньшая создавалась в процессе работы по гимнастике.

Для удобства проведения строевых упражнений в гимнастическом зале определяются условные точки: центр, середина и углы зала относительно правой границ зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (обычно против входной двери). Если по длинной стороне зала находятся окна, то группа строится спиной к ним (нарисовать!).

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания.
5. Основным содержанием строевых действий являются построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
6. Рассмотрим вкратце каждое из них:

**ПОСТРОЕНИЯ** - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя (шеренги, круг, колонны и т.д.)

При построении преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся.

**Развернутый** строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда: «Группа, в одну (две и т.д.) шеренгу становись». Одновременно с подачей команды группа становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

**ПЕРЕСТРОЕНИЯ** – переходы из одного строя в другой. Перестроения из одной шеренги в две, три, из шеренги в колонны уступом, захождением отделений плечом.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) повороты в движении из 1-й колонны в 3 уступом. Перестроение колонны по одному в колонны по 2,4, 8 дроблением и сведением.

**Обратное перестроение.**

Передвижения - к этой группе относятся упражнения, связанные с передвижением различного характера.

### **ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.**

1. Строевой шаг.
2. Походный (обычный шаг) отличается от строевого большей свободой движений.

**Команды:** а) «шагом-марш!» - подается для всякого движения с места (даже на один шаг).

б) «обычным шагом (бегом) – марш!» - применяется при переходе с других видов ходьбы (на носках, на пятках и т.д.), бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительская команда подается под левую ногу.

**Движение на месте** выполняется по команде

а) «на месте шагом (бегом) – марш!»

б) «направляющий, на месте!» - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция как правило больше.

**Движение бегом** – Команда «бегом – марш!». При переходе с движения шагом под музыку исполнительская команда подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой начинается движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «шагом – марш!»). Если музыкального сопровождения нет, команда «марш» подается под правую ногу.

**Прекращение движения** по команде: «группа стой!». Подается под левую ногу. Выполняется шаг правой и приставлением левой ноги. При ходьбе под музыку для согласования остановки с окончанием музыкальной фразы предварительная команда подается на 1-й счет, а исполнительная на 5-й счет последней фразы музыкального периода.

Изменение ширины шага и скорости движения. Команда: «шире шаг», «короче шаг», «ре-же» и т.д.

**Движение в обход.** Команда – «налево(направо) в обход шагом марш!» Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «марш!» должна быть подана у угла зала или площадки.

**Движение по диагонали,** противходом, змейкой, по кругу и по спирали и др. будут рассмотрены в процессе прохождения программы курса.

### **Размыкания и смыкания**

**Размыкания** – способы увеличения интервала или дистанции строя.

**Смыкания** – приемы уплотнения разомкнутого строя.

1. Размыкания (по строевому уставу Вооруженный сил России).
2. Размыкания приставными шагами.
3. Размыкания по распоряжению.
4. Размыкание по направляющим в колоннах.

### **5. Методика обучения и проведения строевых упражнений**

Методика обучения строевым упражнениям такая же, как и методика обучения, любым гимнастическим упражнениям – по показу, по рассказу и обучение по частям (по разделениям). Чаще всего при обучении показ сочетается с объяснением, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложное гимнастическое упражнение надо разучивать по разделениям.

В данном случае, для выполнения каждого действия подается отдельная команда (пример повороты на месте, перестроения из одной шеренги в 2,3 и т.д.).

При обучении по разделениям занимающиеся осознают и запоминают свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки.

Все строевые упражнения выполняются по команде, которые как правило разделяются на предварительные и исполнительные.

Например: «бегом марш!», «кругом» и т.д. Есть команды и только исполнительные: «равняйся!», «смирно!», «вольно!» и прочие, но при необходимости перед подачей преподаватель может добавить слова: «отделение», «группа», «внимание», «колонна», и т.п., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде.

Например: «Группа, смирно!», «Колонна, стой!»

**Предварительная команда** подается **отчетливо**, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять её и подготовиться к выполнению.

**Исполнительная команда** – подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. Чем больше строй, тем протяжнее преподаватель командует и больше пауза между предварительной и исполнительной командой и громче подача последней.

Исполнительная команда является сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Для бега в быстром темпе подается громко и отрывисто, в медленном – громко и протяжно.

Следует запомнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и **крикливость**.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в основной стойке.

По предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки «смирно», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в особенности при проведении ОРУ), но если эта команда подана, то нужно требовать безупречного её выполнения.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например: вместо того, чтобы группа сидящей на полу подать команду «налево», лучше отдать распоряжение: «повернитесь налево».

Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» - движение в указанную сторону с одновременным поворотом; «влево» - движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. Например: «направо на 2 шага разомкнись» (Устав Вооруженный сил России), «вправо приставными шагами разомкнись».

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность её частей:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например: «перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении» - а) «в колонну по 4» б) «налево шагом – марш!»

В движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В данном случае слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность команды будет такой:

- а) направление,
- б) величина интервала,
- в) способ исполнения.

Например: «Влево на 2 шага приставными шагами разомкнись!»

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приемы, передвижения, а затем размыкания и смыкания. В каждом уроке надо ставить конкретные задачи.

### **Методика развития физических качеств средствами гимнастики**

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями гимнастического многоборья (элементами, их соединениями и целостными комбинациями). Она осуществляется в тесной связи с другими

видами подготовки, в частности с технической. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Для освоения гимнастических упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка, являющаяся процессом всестороннего с специального физического развития. В свою очередь физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – предусматривает самое широкое влияние на все органы и системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность гимнаста. Поэтому для ОФП применяются упражнения с широким спектром воздействий. Так посредством кроссов или длительного бега умеренной и переменной интенсивности у гимнастов развивается общая выносливость, совершенствуется техника бега, улучшается эластичность мышц, совершенствуется дыхательная и сердечно – сосудистая система, а следовательно укрепляется здоровье. При использовании спортивных игр (баскетбол, футбол) на гимнаста воздействуют еще большее количество факторов и помимо выше перечисленных качеств, таких, как быстрота, ловкость, координация движения, улучшается ориентировка в пространстве и глазомер, повышается точность движений и т.п.

Велика роль упражнений ОФП и как средства активного отдыха. Их вводят также для разнообразия занятий, снятия явлений психической напряженности и пресыщения, возникающих при ежедневных специализированных тренировках. Огромное значение эти средства имеют в фазе становления гимнаста (этап начальной специализации), когда закладываются основы для последующей многолетней тренировки. Эта фаза в основном охватывает контингент гимнастов юного возраста, организм которых находится в постоянном развитии и крайне уязвим для несколько одностороннего влияния специфических гимнастических нагрузок. Программно-нормативной основой ОФП гимнастов являются комплекс ГТО.

Специальная физическая подготовка гимнаста должна быть направлена на высокое развитие и поддержание тех качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах гимнастического многоборья. А для этого гимнасту необходимо развивать силу и эластичность определенных групп мышц, подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов, специальную прыгучесть, точность, координированность движений, повышать выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать уровень специальной работоспособности.

Основными средствами специальной физической подготовки являются прежде всего сами соревновательные упражнения гимнастического многоборья, а также специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие прогрессирующее развитие качеств и эффективность процесса обучения и тренировки гимнастов. Это – сходные с соревновательными по динамической и кинематической структуре упражнения, в которых отдельные мышцы или мышечные группы функционируют таким же или сходным образом (по направлению, скорости и амплитуде движения, по величине и характеру усилий). Необходимо отметить одну общую особенность методики развития физических качеств гимнастов, предусматривающую создание «функциональной избыточности», т.е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает минимально необходимое для решения двигательных задач, стоящих перед гимнастом (В.Б.Коренберг, 1970 г.)

Это обеспечивает высокий уровень надежности двигательной деятельности гимнаста. Единство общей и специальной физической подготовки гимнастов предусматривает динамическое соотношение обще подготовительных, специально подготовленных и соревновательных упражнений. На различных этапах гимнастов возможны разнообразные варианты соотношения средств общей и специальной физической подготовки. Например, в переходном периоде и в начале подготовительного периода используется большой объем упражнений ОФП, а затем в соревновательном периоде возрастает объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений. По мере роста мастерства гимнастов удельный вес специально-подготовительных и соревновательных упражнений постепенно возрастает.

#### **Методика воспитания физических качеств.**

Процесс воспитания физических качеств при круглогодичной тренировки делится на три фазы: развитие, удержание, восстановление (В.В.Кузнецов, 1971 г.)

Развитие физических качеств предусматривает достижение более высоких показателей. Такая задача чаще всего характерна для второй половины подготовительного периода тренировки.

Задача удержания достигнутого уровня физических качеств обычно решается в ходе соревновательного периода.

Восстановление уже достигаемых ранее показателей силы, быстроты, гибкости и выносливости осуществляется, как правило в начале подготовительного периода тренировки. Наиболее высокие показатели объема и интенсивности упражнений физической подготовки наблюдаются в фазе развития. В этой же фазе следует чаще обновлять тренировочную программу, чтобы препятствовать развитию барьеров (силового, скоростного).

Для совершенствования физических качеств в тренировке необходимо:

1. Строго соблюдать принципы постепенности при увеличении трудности упражнений, изменении их дозировки и интенсивности.
2. Индивидуализировать применение средств и методов физической подготовки соответственно физического развития занимающихся.
3. Проводить отдельные занятия на фоне не довосстановления функциональных показателей с целью нагрузочных эффектов смежных занятий.
4. Осуществлять систематический контроль за уровнем показателей физической подготовки.
5. Обеспечить гармоническое развитие физических качеств.

#### **Сила и методика ее воспитания.**

Сила – это важнейшее физическое качество гимнаста и гимнастики. Многочисленными исследованиями установлена прямая взаимно связь спортивно-технических результатов и уровня развития мышечной силы у занимающихся гимнастов. Сила – способность оказывать или преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Сила людей при одинаковой степени их тренированности находится в зависимости от массы тела. В связи с этим возникает понятие об относительной и абсолютной силах. Абсолютная сила – это максимум силы, которую может проявить человек без учета веса собственного тела. Относительная сила – максимум силы, которую может проявить человек с учетом собственного веса. В гимнастике относительная сила имеет первостепенное значение. От уровня развития мышечной силы в прямой зависимости находятся и другие физические качества (быстрота, выносливость, активная гибкость).

Поскольку гимнастические упражнения связаны с разнообразными перемещениями и удержаниями собственного веса тела, для гимнастов определяющее значение приобретает относительная сила (показатели относительной силы получают путем деления показателей максимальной абсолютной силы на собственный вес спортсмена).

Помимо собственных силовых способностей (в статических и жимовых упражнениях) определяющее значение для высоких достижений в гимнастике имеют и другие формы проявления силы: скоростная сила и силовая выносливость. При выполнении гимнастических упражнений нервно-мышечная система спортсмена функционирует в трех режимах:

1. В статическом (изометрическом) – без изменения длины мышц (напряжения мышц).
2. В преодолевающем (миометрическом) – при её уменьшении (подтягивание).
3. В уступающем (пилометрическом) – при её удлинении.

ПРИМЕР: Кольцаб подъем силой в упор (преодолевающее) – опускание в крест (уступающее) – удержание креста (статический режим).

Средствами силой тренировки гимнастов являются упражнения как целостного, так и локального воздействия. Одни служат для комплексного укрепления многих мышечных групп (поднимание штанги, прыжки и приседания с отягощением) и т.д.

Другие применяются для избирательного воздействия на отдельные мышцы или группу мышц при относительно небольшой нагрузке на весь организм с вовлечением в работу одной или двух конечностей или отдельных частей тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, поднимание на носки со штангой на плечах и т.д.).

Специальные силовые упражнения должны максимально соответствовать конкретным соревновательным упражнениям (по структуре, амплитуде и скорости). Это могут быть упражнения с амортизаторами, отягощениями с партнером и т.д. Наиболее эффективными

следует считать также специально-подготовительные упражнения, в которых максимум силы проявляется в тех же положениях, что и при выполнении соревновательных упражнений. В этом случае говорят «о сопряженном» совершенствовании технической и физической подготовленности (В.М.Дьячков, 1960 г.). Подбор специальных силовых упражнений осуществляется всегда с учетом режима работы в конкретном соревновательном упражнении. Для подготовки к освоению статических элементов, основными будут упражнения в статическом режиме, упражнения в уступающем режиме применяются преимущественно для подготовки к освоению опускания, спадов, приземления и т.д. Для подготовки к выполнению различных подъемов, прыжков и др. упражнений, в которых доминируют преодолевающие усилия, главными будут упражнения преодолевающего характера.

Однако это – основная тенденция в силовой тренировке, а не абсолютное правило. Так при скоростно-силовой тренировке весьма эффективно используется уступающая работа при воспитании прыгучести. При выполнении соскоков с возвышения в фазе амортизации происходит сверх мощное воздействие на мышцы, обеспечивающее отталкивание, которое побуждают этим к максимальному скоростно-силовому сокращению. Этот эффект уступающей работы проявляется в ещё большей степени, если в темпе производится прыжок в верх.

Для развития собственно-силовых способностей гимнастов наиболее эффективным является метод максимальных усилий.

Выполнение упражнений с около предельным отягощением без значительных эмоциональных возбуждений 1-3 раза.

Для развития силовой выносливости применяется метод повторных усилий. Выполнение упражнений с малым отягощением до отказа. Подъем силой в упор 10-12 раз, тоже, но с отягощением 1-3 раза силовая способность. Выполнение силовых комбинаций (кольца, брус, гантели) - 2-3 раза подряд (комплексное развитие силы и выносливости).

Целенаправленное избирательное развитие силы, важных для гимнастов, выполняется с большой скоростью и амплитудой. Многие авторы считают необходимым в процессе воспитания быстроты – совершенствовать все формы её проявления. По мнению многих специалистов, основным методом воспитания быстроты является метод повторного упражнения, выполняемого с предельной и около предельной скоростью (Т.Н.Коваль-Петренко, 1948 г.; Н.Г. Озолин, 1949 г.; С.В.Каледин, 1968 г. и др.).

А в целом в вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни считают, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата, лабильность ткани - скорость возмещения к первоначальному её состоянию после предшествующего раздражения, нарушающего состояние нормального равновесия (С.А.Косилов, 1974 г.; А.Н.Крестовников, 1951 г.; Н.В.Зимин, 1952 г.). Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов (т.е. скорость перехода двигательных нервных центров – из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот (Е.К.Жуков, 1959 г.; В.С. Фарфель, 1959, 1960 г.)).

Развитие силовых способностей осуществляется различными методами.

1. Метод многократных повторений (метод повторного упражнения). Упражнения повторяются с привычной скоростью без отягощения или с отягощением, с сопротивлением партнера и т.д. до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. Повторять упражнение нужно не более 8-10 раз. Если упражнение можно выполнить большее количество раз, то его надо усложнить. Упражнение, выполняемое более 10 раз, способствует преимущественно воспитанию выносливости, а не силы.

2. Метод максимальных усилий. С большими усилиями выполняются сложные упражнения, которые занимающийся может выполнить не более 3-4 раз подряд. К упражнениям с большими мышечными усилиями относятся упражнения с отягощениями (значительными), предметами, с сопротивлением партнера и т.д.

3. Метод с применением изометрического режима работы мышц. Метод статического или изометрического упражнения.

4. Метод динамических усилий. Применяется для развития скоростно-силовых качеств

Для развития силовых способностей применяются следующие группы упражнений:

1. Упражнения с собственным весом тела.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения с сопротивлением партнера.
4. Упражнения на тренажерах.
5. Упражнения с сопротивлением внешней среды.
6. Упражнения с упругими амортизаторами.

Для того чтобы правильно воздействовать на развитие силовых способностей, то есть, чтобы в результате применения различных силовых упражнений проявлялся тренирующий эффект, прирост силы мышц, необходимо хорошо знать и учитывать методические особенности развития этого важного для человека физического качества:

1. Если занимающийся не проявляет **систематически** значительных мышечных напряжений, то роста силы не происходит, а при очень малых величинах напряжений уровень развития силы может даже понизиться. У нетренированных людей он начинает понижаться, если величина проявляемых усилий становится меньше 20% максимальной силы.

2. Наибольший прирост силы даёт метод повторных максимальных отягощений. Однако применять его при занятиях с учащимися-школьниками не рекомендуется.

3. Выполнять силовые упражнения в одном подходе можно с разной частотой. Применение максимального темпа даёт относительно небольшой эффект, предпочтительнее средний темп – при нём прирост силы больше.

4. Выполнение упражнений с непределённым весом должно быть с максимальным числом повторений, то есть до отказа. Повторное выполнение на фоне утомления даёт большой прирост силы, примерно такой же, как при применении максимальных отягощений (последние повторения «до отказа», близки к предельным силовым напряжениям).

5. Динамические упражнения наиболее эффективны для развития силы, чем статические.

6. Статические или изометрические упражнения используются для развития силовых способностей в качестве дополнительных средств. Они выполняются в виде максимальных или повторных напряжений длительностью 5-6 секунд. Эти упражнения имеют ряд достоинств: занятия с использованием таких упражнений требуют относительно мало времени; с помощью изометрических упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы; особенно важны эти упражнения при ограниченной подвижности частей тела (в лечебной физической культуре) или в ограниченном помещении. Как недостаток следует отметить, что прирост силы при применении изометрических упражнений проявляется лишь в тех положениях тела или его частей, в которых применялось упражнение.

7. Рациональная методика для развития силовых способностей предполагает умелое сочетание динамических и статических упражнений. Однако при использовании их в одном занятии следует сначала выполнять динамические упражнения, а затем – статические.

8. При занятиях с детьми школьного возраста следует помнить, что костно-суставная система у них ещё не окрепла, поэтому сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание и расслабление мышц могут улучшить тренировочный и оздоровительный эффект.

В процессе занятий гимнастикой в школе развитие силы должно состоять в гармоничном её увеличении для всех мышечных групп. Это создаёт возможности эффективно проявлять силу в разнообразных видах двигательной деятельности. Основным для развития силы в школе является упражнения с динамическим режимом работы мышц (привести примеры упражнений для развития силовых способностей различных мышечных групп различными методами).

### ***Развитие быстроты***

Под быстротой понимают способность выполнения движений за минимально короткий промежуток времени или с максимальной возможной скоростью. Элементарными формами проявления быстроты является латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений. С помощью специально подобранных упражнений можно повышать скорость выполнения отдельных движений, а также частоту движений, то есть развивать физическое качество – быстроту. Наиболее важным видом гимнастических упражнений в школе, в котором это качество проявляется особенно ярко, являются опорные прыжки. Этот вид гимнастических упражнений характеризуется краткостью исполнения во времени и сложностью всех основных действий. От начала разбега до приземления затрачивается не более 5-7 секунд и за этот период времени занимающийся должен выполнить достаточно сложные по координации и мышечным усилиям действия.

Быстрота движений и действий проявляется во всех фазах опорного прыжка, начиная от постепенно ускоряющегося разбега, мощного акцентированного толчка ногами, быстрого и краткого по времени (около 0,5 сек.) отталкивания руками, действий обеспечивающих полёт, форму прыжка и точное приземление. Действия типа отталкиваний требуют проявления так называемой **взрывной силы** – способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения (В.Н.Платонов).

Скоростно-силовые способности имеют собственные методы развития:

1. Метод динамических усилий. Выполнение упражнения с максимальной скоростью.

2. «Ударный» метод. Используется кинетическая энергия, накопленная при свободном падении массы тела с определенной высоты.

3. Метод вариативного воздействия. Заключается в оптимальном чередовании облегченных, соревновательных и утяжеленных сопротивлений как в одном занятии, так и на отдельных этапах.

4. Метод сопряженного воздействия. Его суть в сочетании развития специальных физических качеств и технических навыков.

Примерные упражнения для развития быстроты с целенаправленностью на опорный прыжок.

1. Бег на месте и с продвижением вперед с малой, средней и большой частотой движений ног и рук.

2. Бег с ускорением 15-20 метров с максимальной скоростью.

3. Разновидности прыжков. Вверх, в длину многоскоки, запрыгивание на возвышение, прыжки с использованием скамеек, скакалок и т.д.

Максимальная скорость, которую может показать учащийся в каком либо движении, зависит у него не только от развития быстроты, но и от уровня развития динамической силы, гибкости, координации, уровня владения движением и других факторов. Поэтому развитие быстроты движений должно быть согласовано с развитием других физических качеств.

#### **Развитие ловкости**

Среди физических качеств **ловкость** занимает особое место, поскольку имеет самые многообразные связи с остальными двигательными способностями и со сформированными двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер. Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основные методические особенности развития ловкости

1. Важнейшей задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми разнообразными движениями и двигательными навыками. Это расширяет двигательную базу, на которой могут развиваться новые координационные связи.

2. Занимающийся должен непрерывно осваивать новые движения, новые навыки. Если в течении долгого времени запас движений не пополняется, способность к обучению и к развитию качества снижается.

3. Автоматизированные движения, выполняемые строго в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости.

4. Упражнения для развития ловкости должны содержать определенную степень новизны и координационной сложности, в этом случае они эффективны.

5. Детский и подростковый возраст наиболее благоприятен для развития ловкости.

6. Упражнения для развития ловкости необходимо включать в каждый урок гимнастики, но объем их не должен быть большим, поскольку развитие ловкости на фоне утомления затруднено.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Выполнение различных исходных положений типа: основной стойки, стойки ноги врозь, стойки на коленях, стойки на одном колене, другую в сторону, назад или вперед, выпады, седы, упоры присев на одной, другую в сторону, назад, вперед, упоры лёжа, боком, упоры лёжа сзади; переходы из одних положений в другие, повороты кругом и больше; дуги и круги руками: одноименные и разноименные, разнонаправленные и однонаправленные, одновременные и последовательные; махи и круги ногами. Освоение новых комплексов общеразвивающих упражнений и т.п.

2. Ходьба и бег различными способами и с различными положениями рук, шаги галопа, различные прыжки и подскоки с продвижением и поворотами, подскоки с различными последовательными рук, ног и поворотами на координацию движений. Соединения различных видов ходьбы, бега и прыжков, а также упражнения в движении и типа заданий.

3. Эстафеты с использованием различных предметов и прикладных упражнений.

4. Прыжки в глубину: простые, прогибаясь, с поворотами, разведением и сведением ног и т.п.

5. Лазание различными способами по канатам, лестницам (стенкам) и скамейкам.

6. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки, стойки (на лопатках, голове и руках, руках), равновесия, перевороты и безопорные вращения.

7. Подвижные игры типа третий лишний, запрещенное движение и т.п.

8. Полоса препятствий с использованием прикладных и акробатических упражнений, прыжков (опорных и безопорных) и т.д.

Для оценки ловкости нет единого критерия. Поэтому, оценивая её выбирают:

1. Координационную трудность двигательной задачи.

2. Точность выполнения.

3. Время выполнения.

Все эти критерии могут быть мерой ловкости в зависимости от применяемых для развития ловкости упражнений.

#### **Развитие гибкости**

Способность занимающихся выполнять движения с той или иной амплитудой (как правило, с максимальной) называют его гибкостью. Гибкость может быть активной и пассивной. Активная гибкость – это максимально возможная подвижность в суставе, которую может проявить занимающийся, используя только силу мышц, производящих это движение. Под пассивной гибкостью понимают максимальную возможную подвижность в каком-либо суставе, которую может показать занимающийся, используя внешние силы. Например, силу партнера, собственный вес, отягощения и т.п. Пассивная гибкость всегда больше активной. Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры и времени дня. Так при повышении температуры гибкость увеличивается, а в утренние часы, гибкость значительно меньше. Под влиянием «разминочных» упражнений гибкость увеличивается. Существенны изменения гибкости под влиянием утомления. Причем активная гибкость уменьшается, а пассивная, наоборот, увеличивается.

Развитие гибкости у детей, особенно младшего и среднего школьного возраста, происходит значительно легче, чем у взрослых. Однако, в процессе физического воспитания школьников не следует добиваться, односторонне, развития предельно возможной гибкости. Гибкость школьников должна быть такой, которая обеспечивает выполнение необходимых движений с полной, максимальной амплитудой. Наибольшее значение гибкость имеет в позвоночнике, в тазобедренных и плечевых суставах.

Для развития гибкости используют многократные повторения маховых и пружинистых упражнений на большой амплитуде. Причем, это происходит таким образом, что каждое последующее упражнение выполняется с большей амплитудой, чем предыдущее, до максимальной амплитуды. Упражнения выполняются сериями по 10-15 повторений в каждой и подразделяются на три группы:

1. **Активные** – движения, производимые за счет сокращения мышц, проходящих через сустав. Бывают силовые и маховые.

2. **Пассивные** – упражнения растягивающего действия, производимые за счет действия внешних сил или собственных усилий (самозахваты).

3. **Смешанные** – предусматривают движения, в которых активные усилия сменяются затем пассивными с обязательной сменой преодолевающего режима на уступающий.

При выполнении статических упражнений, занимающиеся принимают положение полной растянутости в данном суставе и удерживают его в течении нескольких секунд. Многократные повторения упражнений сериями, с расслаблением работающих мышц в интервалах отдыха, выполняемые на фоне утомления и легких болевых ощущений в растягиваемых мышцах – необходимые условия развития

гибкости. Для развития активной гибкости используют специальные упражнения, направленные, прежде всего на развитие силы мышц антагонистов.

В практике мерой гибкости служат известные стандарты: наклон вперед, «шпагат», «мост» и т.п., которые и следует использовать для её контроля. Развитие гибкости следует начинать уже в младшем школьном возрасте и не только потому, что в этот период мышцы особенно податливы к растяжению, но и потому, чтобы предупредить связанное с возрастом сокращение подвижности в суставах, особенно заметное в старшем школьном возрасте. Недостаточно развитая гибкость является причиной невозможности приобрести определенные двигательные навыки, задержки в развитии других качеств, снижения качества управления движениями и т.п. Следует также помнить, что большая гибкость позвоночника, сочетающаяся с недостаточно или неравномерно (ассиметрично) развитой мускулатурой, делает его податливым к исправлению. Поэтому необходимо, чтобы упражнения для развития гибкости сочетались с упражнениями для развития силы.

#### Примерные упражнения для развития гибкости

1. Для плечевых суставов. Отведения рук назад из исходных положений: руки в стороны, вверх, вниз, правая рука вверх левая рука вниз и т.п. Стоя на расстоянии 1 м лицом к гимнастической стенке хватом руками за рейку на уровне груди – пружинящие наклоны вперед (то же с надавливанием партнера на плечи сверху). Стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом сверху (снизу) на уровне или чуть ниже плеч (вис стоя сзади) перейти в вис присев сзади. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хватом рук на уровне головы – прогибаясь вперед выпрямить руки. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, партнер в висе присев под спиной висящего, лицом к стенке – партнер выпрямляет ноги и руки надавливает своими плечами под плечи висящего. Упражнения с гимнастической палкой: палка спереди хватом сверху – выкрутом в плечевых суставах перевести палку назад (постепенно суживать ширину хвата). Палка спереди хватом снизу – поочередно, выкручивая правую и левую руки перевести палку назад и т.п.

2. Для позвоночного столба и тазобедренных суставов.

- из стойки ноги врозь или основной стойки – пружинящие наклоны вперед до касания пола пальцами и ладонями рук;
- из стойки ноги врозь, руки за голову – наклоны и повороты туловища в сторону;
- «мост» из положения лежа на спине и стоя (стремиться к вертикальной постановке рук);
- из седа ли седа ноги врозь наклоны вперед;
- наклоны к ноге, поставленной на рейку гимнастической стенки, на уровне пояса и выше, а также наклоны к опорной ноге;
- стоя у гимнастической стенки, хватом за рейку одной или двумя руками из различных исходных положений – махи ногами с постепенно увеличивающейся амплитудой, вперед назад и в стороны;
- «шпагаты» и др.

Все упражнения следует выполнять симметрично.

**Планирование и учет работы по гимнастике** – необходимое условие успешного осуществления педагогического процесса.

Планирование – это умение предвидеть какими средствами и методами будут решаться те или иные задачи и какие должны быть получены результаты в работе по физической культуре (по гимнастике в частности).

Учет – это процесс, направленный на выявление текущего состояния занимающихся, общая их характеристика, регистрация выполнения материалов плана.

Планирование помогает выделить основные и второстепенные задачи обучения, а также своевременно обнаружить и устранить имеющиеся недостатки.

Процессы планирования и учета тесно взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга. Прохождение запланированного материала нуждается в учете, результаты учета способствуют более эффективному планированию в будущем.

**Планирование.** Планом учебной работы по гимнастике для данного состава занимающихся в заданных условиях должны быть определены:

1. Конкретные задачи (уровень развития двигательных качеств, объем и качество овладения двигательными навыками, объем и глубина знаний и умений) на различные отрезки времени. Следует отметить, что определить уровень развития физических, а тем более волевых качеств, которого может достигнуть занимающийся за одно занятие гимнастикой, довольно трудно. Поэтому лучше такие задачи планировать на более продолжительные отрезки времени. Что касается объема и качества овладения двигательными навыками, то постановка конкретных задач, даже для одного занятия, вполне допустима.

2. Содержание учебного материала на различные отрезки времени.

3. Последовательность прохождения учебного материала. Причем определяется как последовательность изучения упражнений в пределах одного вида, так и последовательность или параллельность прохождения различных упражнений.

4. Наиболее рациональные интервалы между занятиями в целом и повторениями упражнений на различных этапах формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств.

5. Оптимальные режимы занятий, обеспечивающие сохранение высокой работоспособности занимающихся в процессе каждого занятия и наивысшую спортивную форму в нужное время.

Главное значение планирования и учета заключается в возможности постоянного совершенствования учебно-воспитательного процесса на основе планомерного распределения задач, средств во времени на определенную перспективу с учетом текущего состояния работы.

#### **Требования к планированию:**

1. Планирование должно быть реальным. Реальность планов заключается в их научной обоснованности, доступности для конкретного времени и занимающихся.

2. Планирование должно быть конкретно. Т.е. быть определено, что делать, как делать, когда делать и кто несет ответственность за планируемый материал.

3. Планирование должно быть рассчитано на продвижение вперед с учетом задач перспективы. Т.е. результаты, предусмотренные в конце планируемого периода должны быть выше исходного уровня по различным видам показателей.

4. Планирование должно быть малообъемным и унифицированным. Т.е. трудоемкость составления планирующей документации должна оправдываться положительным эффектом от их применения в учебном процессе.

5. План должен быть непреклонным руководством к деятельности и требует неукоснительного его выполнения.

Высокая значимость планирования работы по гимнастике определяет и высокие требования к специалистам, к вопросам знаний и умений осуществлять эту работу.

**Основные виды планирования:** перспективное и текущее.

Перспективное планирование предусматривает постановку задач на определенную перспективу (четверть, год, четырехлетие и т.д.)

Текущее планирование определяет конкретные задачи и средства на данный момент времени с учетом материала перспективного планирования на предполагаемый занятие, неделю.

Понятия перспективное планирование и текущее планирование взаимосвязаны и относительны, так как зависят от масштабов организаций и времени.

Непосредственной реализацией видов планирования являются документы планирования:

Основным документом планирования является **план работы**. Это довольно глобальный документ, регламентирующий все виды деятельности организации или подразделения. Как правило, он составляется на год учебный или календарный, руководителем подразделения. Основным требованием составления плана работы подразделения является соответствие его плану работы организации.

Чаще всего планы работы включают в себя следующие разделы:

1. Организационно-методическая работа.
2. Учебно-методическая работа.
3. Научно-исследовательская работа.
4. Спортивно-массовая работа.

5. Воспитательная работа.

6. Хозяйственная работа.

В основном, виды работы подразделения и их содержание регламентируется выше стоящими организациями. План работы регламентирует всю работу подразделения по форме, по сути же учебную работу регламентируют другие планирующие документы. Такие как: учебный план, учебная программа (учебно-методические комплексы), рабочий план.

**Учебный план** – документ, раскрывающий содержание учебной работы, последовательность прохождения материала дисциплин, количество часов на весь период обучения и по этапам. Здесь определяются формы занятий и сроки проверки усвоения материала программ. Этот документ утверждается и разрабатывается вышестоящей организацией для учебных заведений.

Следующим видом планирующей документации является **программа по дисциплине** (показать программы по ФК в школе и УМК по гимнастике для ВЛГАФК). Программа по гимнастике или УМК предусматривает объем знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть занимающийся. Она составляется на основе учебного плана, в рамках выделенных им часов.

Типовая структура программы или УМК должна включать следующие разделы:

1. Название.

2. Цели и задачи дисциплины (или объяснительная записка).

3. Распределение тем и часов по дисциплине.

4. Содержание дисциплины.

5. Технологическая карта по дисциплине.

6. Зачетные (аттестационные) требования (вопросы, задания, нормы ОФП, комбинации и т.д.)

7. Список литературы.

Следующим документом планирования учебного материала (в частности в школе) является **рабочий план** (показать пример рабочего (четвертного) плана по гимнастике для школ). Форма рабочего плана, как правило, следующая:

Документом, регламентирующим оперативную работу на занятии, является **план-конспект**. Он наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию занятия.

Конспект занятия имеет следующий вид:

Конспект занятия по гимнастике №.....

для учащихся ..... класса

Задачи: 1. Учить.

2. Развивать.

3. Воспитывать

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания (ОМУ)

В конспекте занятия определяется продолжительность его частей, последовательность прохождения материала, его дозировка, необходимая для решения задач занятия. При составлении конспекта нужно учитывать степень усвоения материала прошедшего занятия и необходимость освоения нового материала на последующем.

#### **Взаимосвязь документов планирования**

При освещении второго вопроса частично были показаны особенности согласования документов. Планирование не самоцель, а руководство в работе. Если документы планирования не «работают» они являются ненужными. Отсюда следует, что разрабатывать необходимо взаимосвязанные, вытекающие друг из друга планы.

Общая схема согласования следующая: СХЕМА 1

Если планирующие документы **составляются** сверху вниз, от плана работы к конспекту, то **«работать»** они начинают снизу, т.е. с конспекта к реализации намеченного плана работы:

1. Задачи и материал конспекта берётся из рабочего плана.

2. Материал рабочего плана обеспечивается содержанием программы по темам, для решения конкретных задач гимнастики

3. Программа обеспечивает выполнение учебного плана.

4. Учебный план реализует подготовку специалиста согласно плана работы.

Другими словами планирование деятельности обуславливается и сверху вниз и снизу вверх.

*Практическая задача с использованием взаимосвязи планирующих документов при экстренном отсутствии преподавателя и его замене другим.*

Операции заменяющего преподавателя:

1. Изучение рабочего плана на четверть.

2. Поиск № занятия, на который он должен выйти.

3. Определение материала занятия.

4. Взаимосвязь материала занятия с соседними и в общей системе.

5. Постановка частных задач и написание конспекта занятия.

#### **Структура занятия по гимнастике**

Занятия гимнастикой могут проводиться как в форме занятия, так и в форме самостоятельных занятий. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается, прежде всего, в том, что их ведет преподаватель, который, являясь организатором и руководителем. К достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки.

В зависимости от **условий проведения** занятия могут быть учебными, тренировочными и учебно-тренировочными.

Под **структурой занятия** следует понимать определенную последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок чередования в нем физических упражнений.

Правильно построенным занятием следует считать такой, в котором наилучшим образом будут решены следующие задачи:

1. Достижение занимающимися максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени.

2. Сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия.

3. Обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима занятий.

Для любого занятия гимнастикой характерно наличие трех фаз. В первой фазе занимающиеся подготавливаются к основной работе; во второй — проводится основная работа, а в третьей — работа завершается. Эти фазы принято называть частями занятия: подготовительной, основной, заключительной.

#### **Подготовительная часть занятия.**

**Общие задачи.** В подготовительной части занятия осуществляется подготовка занимающихся к выполнению задач основной его части.

**К ним относятся:**

1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеются в виду психологический настрой занимающихся, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.



2. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

3. Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).

4. Овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

**Средства.** В подготовительной части занятия гимнастики, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, игры. Слишком интенсивные упражнения могут снизить работоспособность занимающихся в основной части занятия. В связи с этим в подготовительной части занятия не следует специально развивать у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость и даже гибкость.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятия и прежде всего от его задач, состава занимающихся и обстановки. Упражнения, включаемые в подготовительную часть, очень разнообразны. В пределах только одного занятия обычно выполняется большое количество различных по характеру двигательных действий, которые вовлекают в активную работу весь двигательный аппарат человека, вынуждая его работать в самых различных режимах (ритм напряжения и расслабления, ацикличность переключения работы различных мышечных групп и т. д.). Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. Заклучает подготовительную часть, как правило, комплекс общеразвивающих упражнений. Однако в отдельных случаях в зависимости от содержания основной части общеразвивающие упражнения могут предшествовать разновидностям передвижений.

**Общие методические указания к проведению подготовительной части занятия.**

При проведении подготовительной части занятия преподаватель должен уметь:

- 1) пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях;
- 2) оказывать помощь;
- 3) исправлять ошибки;
- 4) размещать занимающихся на площадке.

**Основная часть занятия.**

**Задачи.**

Задачами, определяющими направление деятельности занимающихся, являются:

1. Воспитание волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков.

Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Следует учитывать, что при обучении гимнастическим упражнениям воспитание физических качеств идет в медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать время в основной части занятия на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств, выбирать относительно простую форму упражнений и использовать фронтальный метод.

**Средства.** В основной части занятия гимнастики применяются такие упражнения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия: упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности, игры и эстафеты.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит от частных задач основной, части занятия, от возможностей занимающихся и других условий.

При решении вопросов помимо задач занятия, состава занимающихся и других условий его проведения следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающихся к выполнению всех упражнений основной части занятия. Нужно так чередовать их, чтобы упражнения физподготовки во всех случаях заключали основную часть занятия; игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотипные по характеру нагрузки упражнения не следовали бы непосредственно одна за другой.

2. Степень овладения занимающимися упражнениями, которые намечены в плане. Не следует в программу основной части одного занятия включать большое количество еще не освоенных упражнений.

3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке. По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще. Если занимающийся не ощущает результата своих усилий, то от этого он теряет интерес к занятиям, а преподаватель — авторитет в глазах ученика.

4. Оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся. В комплексе усилий занимающегося, направленных на овладение двигательным действием, главным компонентом является практика выполнения этого действия. Чем ее будет больше, тем при прочих равных условиях результаты будут больше.

5. Безопасность выполнения упражнений. Занятия физическими упражнениями проводятся, прежде всего, с целью укрепления здоровья человека. Поэтому травмирование занимающихся следует считать недопустимой оплошностью преподавателя.

**Общие требования к проведению основной части занятия.** Для проведения основной части занятий гимнастикой действия преподавателя сводятся к тому, чтобы обеспечить: 1. Четкое представление заданного упражнения. Если занимающийся представляет, как нужно выполнять упражнение, его действия становятся более осмысленными и целеустремленными. 2. Доступность выполнения упражнений для каждого занимающегося. Если упражнение для кого-либо из занимающихся окажется недоступным, то безуспешные попытки к его выполнению могут привести к возникновению стойких ошибок. 3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке. По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще. Если занимающийся не ощущает результата своих усилий, то от этого он теряет интерес к занятиям, а преподаватель — авторитет в глазах ученика. 4. Оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся. В комплексе усилий занимающегося, направленных на овладение двигательным действием, главным компонентом является практика выполнения этого действия. Чем ее будет больше, тем при прочих равных условиях результаты будут больше. 5. Безопасность выполнения упражнений. Занятия физическими упражнениями проводятся, прежде всего, с целью укрепления здоровья человека. Поэтому травмирование занимающихся следует считать недопустимой оплошностью преподавателя.

**Заключительная часть занятия.**

**Общие задачи.** На заключительную часть занятия отводится

1. Содействие более быстрому восстановлению.
2. Подведение итогов данного занятия и установка на предстоящий. Подводя итоги, преподаватель должен высказывать свое отношение ко всему, что было на занятии (дисциплина занимающихся, их активность, ожидаемый и фактический результаты занятия).

**Средства.** Для решения поставленных задач в заключительной части применяются:

1. Успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж).
2. Упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и др.
3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся: игры и эстафеты, танцы, ходьба.

**Плотность занятия.** Общая плотность занятия (в процентах).

Это время, потраченное на занятие и имеет прямое отношение к занятию, деятельность, куда входит: выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения, переработка наглядной и словесной информации преподавателя или общее время, отведенное на занятие по расписанию. В идеале общая плотность занятия должна приближаться, стремиться к 100%. Снижение этого показателя является следствием допущенных ошибок в работе преподавателя.

**Моторная плотность** определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятия (в процентах). В отличие от общей плотности моторная плотность в идеале не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего занятия нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе занятия. Неизбежность этих изменений объясняется, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса. и проводятся они, как правило, фронтально с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха

#### **Причины, приводящие к снижению плотности занятия:**

1. Неоправданные простои на занятии, вызванные несвоевременной подготовкой мест занятий и спортивного инвентаря, ожиданием очереди перед выполнением упражнений и т. д.

2. Неподготовленность преподавателя к занятию.

3. Излишняя или малоэффективная словесная информация преподавателя.

4. Неудовлетворительная дисциплина занимающихся на занятии

**Требования к занимающимся.** Главное — необходимо добиться точного выполнения занимающимися всех упражнений, предусмотренных программой занятия. Иначе учебный процесс превратится в неуправляемое мероприятие. По ходу занятия преподаватель должен постоянно следить за действиями занимающихся, добиваясь максимального приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при данных условиях.

Проявление высокой требовательности преподавателя к ученикам повышает его авторитет и интерес к предмету.

#### **Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, рекомендуется:**

1. Проявлять ее постоянно, не допуская ни одного случая отклонения от задания.

2. Требовать только таких действий и на таком качественном уровне его выполнения, которые находятся в пределах возможности занимающихся.

3. При исправлении погрешностей в действиях занимающихся проявлять тактичность, щадящую их самолюбие.

На занятии должна поддерживаться достаточно высокая дисциплина. Нужно установить такие взаимоотношения с учениками, которые давали бы возможность преподавателю в любой момент мобилизовать внимание занимающихся

#### **1. Определения понятий методики и технологии обучения.**

Владение практикой обучения двигательным действиям имеет огромное значение для преподавателя физической культуры и тренера по гимнастике. Из огромного многообразия гимнастических упражнений и приемов, позволяющих учить, тренер должен выбрать наиболее прогрессивные на начальном этапе. Учитель, в свою очередь, сталкивается с проблемой поиска не самих упражнений (это определяет школьная программа), а эффективных путей обучения им.

#### **Методика обучения гимнастическому элементу**

Обучение двигательному действию - это путь преподавателя и ученика от неумения (отсутствие в арсенале ученика способа решения двигательной задачи) к умению на определенном уровне качества решить двигательную задачу, стоящую перед занимающимися. Для решения задачи обучения преподаватель (тренер) и ученик локализуют средства (упражнения, двигательные действия) организованные и проведенные соответствующим образом.

Связующим звеном между теорией и практикой обучения двигательным действиям является **технология обучения**. Под технологией понимают систему только тех средств, адекватных индивидуальным особенностям ученика, материально-техническим условиям, реальной практической ситуации. *Технология обучения выражается в алгоритмизации действий (операций) ученика и педагога, направленной на процесс эффективного достижения конечной цели, т.е. решение двигательной задачи, управляя этим процессом на основе постоянной обратной связи.*

Под **методикой обучения** подразумеваются все возможные средства, которые могут использоваться для обучения двигательному действию. Это структура обучения, методы обучения, методические приемы, разнообразный тип ошибок и т.д. Понятия методика и технология - взаимосвязанные и взаимодополняющие друг друга. Отличие их состоит в том, что методика, состоящая из возможных средств и приемов должна как бы увеличиваться в своем объеме.

Технология же должна стремиться не к увеличению средств в реальной практике, а к использованию наиболее эффективных для конкретной ситуации и ученика приемов и средств, т.е. сжатию. Основными критериями эффективности данного пути являются сроки (продолжительность) обучения и качество техники исполнения упражнений.

Технология обучения должна реализовываться через технологические схемы. На **рисунке 1** представлена одна из типовых технологических схем обучения гимнастическим упражнениям, построенная на основании современных знаний о проблемах технологии обучения и теории обучения двигательным действиям.

Первой базовой операцией является детальное **изучение техники гимнастического упражнения самим преподавателем**. Здесь от него требуются знания биомеханики движений, механизмов управления ими. Запас данных знаний является условием повышения эффективности базовой операции. Знание программы построения движения является своего рода чертежом, по которому преподаватель сверяет реальную работу при освоении упражнения учеником.

Далее преподаватель и ученик работают над **созданием представлений о движении**. Преподаватель объясняет технику упражнения, прибегая к сравнениям с уже известным ученикам движениям. Объяснение должно быть доступным. Знание терминологии ускоряет процесс объяснения. Объяснение сочетается с показом элемента и уточнением основных моментов техники. Преподаватель должен использовать все возможные средства наглядности, но непосредственный показ – самое действенное средство. Данная операция требует от преподавателя знаний психологии человека, умений по практическому применению образного показа, объяснения движений с учетом особенностей тех, у кого он создает представление. А проводка по движению требует еще и хорошей физической подготовленности педагога. Операция заканчивается проверкой у учащихся представлений о движении, т.к. во многих случаях ученики, в силу ряда причин так и не имеют представления о нем. Для этого применяется проговаривание техники, отчеты ученика о своих представлениях движения, знание структурных основ и т.д. Чем лучше ученик осознает технику осваиваемого упражнения, тем эффективнее будет процесс обучения.

Следующей операцией является **оценка уровня готовности ученика к освоению действия**. Выделяют **техническую, физическую и психическую готовности**:

- **техническая готовность** – это, прежде всего, запас (количество) двигательных действий, которые умеет выполнять занимающийся. Особенно такие действия, которые похожи по структуре на упражнение, предназначенное к обучению. Например: для кувырка вперед (назад) таким элементом является – из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед и.п.;

- **физическая готовность** - это тот минимальный уровень физических качеств (силы, быстроты, гибкости) без наличия которых просто невозможно выполнить технические задания. Например: чтобы выполнить размахивание на перекладине надо просто иметь такой уровень развития силы кисти, чтобы висеть, в противном случае, даже одного маха выполнить невозможно. Для выполнения группировки нужно иметь уровень подвижности в суставах шейного отдела позвоночника, позволяющий без особых внешних усилий плотно согнуться. В противном случае группировка при выполнении даже перекатов, будет все время «раскрываться», серьезно затрудняя перекаат;

- **психическая готовность** связана, прежде всего, с преодолением психической неуверенности при выполнении относительно рискованных движений типа соскоков, упражнений с полетными частями. Сюда же можно отнести наличие желания со стороны ученика учить упражнение. Психическая готовность в ряде случаев является основной, так как, даже имея неплохой технический и физический уровни готовности, отсутствие желания или невозможность преодолеть страх сводят на нет, весь процесс обучения.

Выбор метода разучивания упражнения (следующая операция) должен быть осуществлен педагогом быстро, и опираться на результаты операции по оценке готовности спортсмена. От тренера это требует знаний особенностей возможных методов обучения, прежде всего, методов упражнения. При большом количестве разновидностей методов обучения тренером практически принимается решение по 2 основным направлениям – целостное или расчлененное освоение.

Определившись в методе, тренер, исходя опять же из уровня готовности ученика, должен выбрать и дать первое практическое задание. Если выбран целостный метод то, это целевое упражнение в определенных условиях. Если расчлененный – то часть целевого упражнения.

Первое целостное практическое исполнение задания, как правило, всегда связано с ошибками, отклонениями от программы движения или выполнения в искусственных условиях. Поэтому, важнейшей задачей **тренера определить эти ошибки**. Выделить главные из них. Это является следующей операцией в технологии обучения.

В связи с этим следующая, желательна совместная с учеником операция – **это выявление причин ошибок**. Классификация ошибок и их причин позволяет наиболее эффективно выявить их возникновение. Как правило, две группы причин определяют возникновение ошибок. Это недостаточный уровень координационных возможностей и физическая неподготовленность ученика.

Правильное определение причин ошибок становится основой для последующей операции – **подбора и выполнения корректирующего**, позволяющего исправить главные ошибки, задания, методического приема. Здесь как раз и требуется от педагога большой объем методической подготовленности (знание всех возможных средств и приемов, которые можно применить в обучении данному целевому действию - см. понятие методика обучения) и с учетом реальной ситуации выбора, из этого объема, наиболее адекватного возникшей ситуации, средства, приема.

При выполнении корректирующих заданий ученик вновь допускает ошибки. Если же ошибка повторяется, то это является индикатором того, что тренером выбрано неэффективное корректирующее задание, прием.

Последующие операции как бы образуют целостный замкнутый цикл: **задание – ошибки и их причины – корректирующее задание** (т.е. тренировка). И этот цикл осуществляется не по кругу, а по спирали вверх, до необходимого уровня качества. Чем эффективнее подобрано корректирующее задание, тем меньше витков спирали и шире ее шаг к нужному качеству, короче путь к конечной цели обучения.

## ПЛАВАНИЕ

### ЛЕКЦИЯ (2 часа) Плавание как базовый вид двигательной подготовки

Как обеспечить безопасность занятий плаванием. Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности. Они ограждаются, и детям категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги.
3. До начала занятий в группе необходимо обучить всех воспитателей навыкам плавания, оказания первой помощи. Заведующей детским садом строго контролировать эти умения.
4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Проводить групповые занятия на мелком месте.
6. Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой температуре воды — ниже 18° С.
7. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих по согласованию с ОСВОД.
8. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.
9. Проводить занятия с группами, не превышающими 12—15 человек на одного воспитателя.
10. Соблюдать методически правильную последовательность обучения.
11. Для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.
12. Первые попытки плавания на глубоком месте проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением воспитателя, ведущего занятие.
13. Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать. В открытом водоеме выполнять прыжок с разрешения воспитателя с небольшой высоты — 0,5—1 м и только на ноги. Поверхность воды во время прыжков должна быть свободной. Глубина воды в месте прыжков должна быть не менее 1,5—2 м.
14. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.
15. Периодически проверять санитарное состояние воды (особенно в прудах).
16. На судоходных реках запрещать плавать вблизи основной магистрали движения судов.
17. Не злоупотреблять возможностями ребенка. Не давать для проплыва дистанций больше 25—50 м. Разрешать детям плавать только вдоль берега.
18. Знать детей, особенности характера каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания. Строго учитывать эти данные в своей работе.
19. Если занятия проводятся на море, не проводить их при наличии волны.

Еще и еще раз внимательно прочитайте в приведенные требования, строго соблюдайте их в практике своей работы! Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное на первый взгляд упущение в организации места занятий, в организации коллектива детей может привести к неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявляемым требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться палками, досками, надувными кругами и другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать помощь.

Оказание первой помощи. Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается. Массовое же обучение плава; нию детей начиная с дошкольного возраста является надежной мерой предупреждения несчастных случаев на воде вообще.

Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую, от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях. При судороге («свел

ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется и скроется под водой. Всем детям, находящимся в воде, приказать выйти на берег. Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег. Положить ребенка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос. Другой рукой поддерживать рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулировать вдох (рис. 7). Выход вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдвывание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать воздух в рот и в нос ребенка. В том случае, если у него челюсти судорожно сжаты и рот открыт оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдвывание воздуха в нос должно быть достаточно энергичным. Голова ребенка при вдвывании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадет не в легкие, а в желудок. Вдвывания рекомендуется повторять каждые 4—5 с. При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в себя окажутся безрезультатными. Искусственное дыхание дает полжизненные результаты иногда через значительное время. Выполняя искусственное дыхание, надо проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, следует искусственное дыхание сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4—5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 с. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1—2 вдвывания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, хорошо напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо отдать при несчастном случае немедленно любому оказавшемуся рядом взрослому.

#### ТИПОВЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНАХ

1. Настоящие Правила разработаны для обеспечения ритмичной и эффективной работы плавательных бассейнов и распространяются на все плавательные бассейны независимо от их ведомственной принадлежности.

На основании настоящих Типовых правил в каждом плавательном бассейне разрабатываются правила проведения занятий в плавательном бассейне с учетом особенностей данного спортивного сооружения.

Правила проведения занятий в плавательных бассейнах вывешиваются на видном месте.

2. Вся учебно-спортивная и оздоровительная работа в плавательных бассейнах должна проводиться на основе расписания занятий, утвержденного директором плавательного бассейна.

В расписании занятий указываются фамилии тренеров (инструкторов), проводящих занятия.

Замена тренеров (инструкторов) не допускается без предварительного уведомления об этом заведующего учебной частью или дежурного инструктора.

3. Администрация плавательного бассейна совместно с медицинским персоналом должна ежегодно проводить практические занятия и прием зачетов по правилам проведения занятий в плавательных бассейнах, спасения утопающих и оказания им первой медицинской помощи с тренерским и инструкторским составом плавательного бассейна. Результаты занятий и сдачи зачетов фиксируются в специальном журнале.

Лица, не сдавшие зачетов по правилам проведения занятий, спасения утопающих и оказания им первой медицинской помощи, к проведению занятий не допускаются.

4. К занятиям в группах по спортивному плаванию, прыжкам в воду, синхронному плаванию, водному поло (в дальнейшем - группы спортивного плавания) и в группы физкультурно-оздоровительного плавания допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и представившие справку медицинского учреждения, разрешающую данному лицу заниматься плаванием.

5. К занятиям в группах спортивного плавания допускаются лица, способные проплыть 25 м любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

Группы физкультурно-оздоровительного плавания комплектуются только из числа лиц, умеющих плавать (уметь проплыть 25 м). Указанное правило должно быть доведено до сведения занимающихся во время приобретения абонеента.

6. Максимальный возрастной ценз для занимающихся в группах физкультурно-оздоровительного плавания - 70 лет. Лица старше этого возраста к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием допускаются по специальным направлениям медицинских учреждений с обязательным контролем за их занятиями медицинской службы плавательного бассейна.

В группах спортивного плавания разрешается заниматься детям школьного возраста. Дети дошкольного возраста занимаются в подготовительных абонементных группах в специализированных ваннах плавательных бассейнов. Минимальный возраст детей, принимаемых в группы обучения плаванию, - 2 года.

Комплектование групп проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности занимающихся.

7. Плавательные бассейны должны соответствовать действующим санитарным нормам и правилам.

8. Вход занимающихся в здание плавательного бассейна разрешается как минимум за 15 мин. до начала занятий на воде. Занимающиеся должны иметь при себе: мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности.

9. Для устранения встречных потоков в гардеробе, комнатах для переодевания (раздевалках) и душевых пришедшие на очередное занятие должны принять душ (не более 5 мин.) и за 5 мин. до начала занятий пройти визуальный осмотр у врача или медицинской сестры.

После окончания занятий занимающиеся пользуются душем (до 5 мин.) и должны покинуть раздевалку через 15 мин.

10. В случае отсутствия тренера (инструктора) вход отдельных занимающихся или групп в плавательный бассейн и тренировочный зал запрещен.

11. Обучение плаванию всего контингента занимающихся разрешается проводить на мелководной части ванны плавательного бассейна или в специально оборудованных для этого ваннах. Когда занятия проводятся на мелководной части ванны, ее необходимо отделить от глубоководной части разделительным шнуром с поплавами.

Обучение плаванию в глубоких ваннах (на глубокой части ванны) разрешается только с применением средств и методов, обеспечивающих предотвращение несчастных случаев.

Места для обучения плаванию в обязательном порядке должны быть обеспечены исправным спасательным инвентарем (спасательные круги, шары в сетках, шесты и т.п.).

Прыжки со стартовых тумб и бортика ванны разрешены только для групп спортивного плавания или учебных групп высших учебных заведений, если это включено в учебный план.

12. При одновременных занятиях нескольких групп спортивного плавания группы должны заниматься только на отведенном для них месте.

13. В каждом плавательном бассейне должен быть организован кабинет врачебного контроля. В содержание работы кабинета входят: организация и обеспечение санитарного предупредительного и текущего надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий, а также соревнований;

контроль за состоянием здоровья и физическим развитием всех занимающихся (осуществляется совместно с работниками врачебно-физкультурных диспансеров);

проведение врачебных наблюдений в группах спортивного плавания или в группах физкультурно-оздоровительного плавания;

участие в планировании учебно-тренировочного процесса и контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий;

профилактика спортивного травматизма;

медико-санитарное обеспечение соревнований;

оказание скорой и неотложной помощи во всех необходимых случаях, а также проведение физиотерапевтического лечения и занятий по лечебной физкультуре в группах лечебно-оздоровительного плавания; контроль за проведением спортивного и лечебного массажа; санитарно-просветительная работа с занимающимися в группах спортивного и физкультурно-оздоровительного плавания; ведение документации о проделанной медицинской работе.

14. Требования, предъявляемые к содержанию плавательных ванн: дно ванны должно просматриваться во всех частях бассейна; на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка (колпак) высотой не менее 50 см; элементы поплавков разделительных дорожек не должны иметь острых режущих граней; не должны иметь сколов облицовочных плиток.

15. Для проведения практических занятий на воде в качестве тренера (инструктора) допускаются лица, имеющие специальное физкультурное образование или плавательную подготовку, полученную на курсах, семинарах, а также студенты старших курсов институтов и техникумов физической культуры, спортсмены, имеющие квалификацию не ниже первого разряда по водным видам спорта, получившие направление отделов плавания соответствующих комитетов по физической культуре и спорту.

16. Тренерско-инструкторский состав, работающий в плавательном бассейне, обязан:

не допускать к занятиям лиц, не прошедших медицинское освидетельствование;

довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль за их выполнением;

входить в помещение ванны плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут помещение ванны плавательного бассейна;

при проведении первых проплывов сопровождать обучающихся вдоль бортика ванны плавательного бассейна. Первые проплывы допускать только по крайним дорожкам, по одному занимающемуся;

прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся;

сообщать в учебную часть плавательного бассейна о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий;

проводить перед началом каждого занятия осмотр спортивного оборудования и инвентаря. При обнаружении его неисправности ставить в известность дежурного инструктора плавательного бассейна и до ликвидации неисправности занятий не проводить.

17. Дежурный инструктор плавательного бассейна обязан:

находиться на бортике ванны, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна;

контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня. Обо всех нарушениях ставить в известность администрацию плавательного бассейна;

осуществлять проверку технического состояния плавательного бассейна и спортивного оборудования, их прием в начале дежурства и сдачу ночным сторожам по окончании дежурства. Обо всех недостатках в работе плавательного бассейна, технического состояния оборудования делать запись в книге дежурного, которая должна храниться в регистратуре.

18. При проведении занятий в группах по прыжкам в воду все тренировочные снаряды (трамплины, платформы, батуты, акробатические дорожки, подвесные страховочные системы и другие приспособления) должны иметь надежные крепления.

Технологические устройства (конструкции и узлы для подвески и установки снарядов) должны подвергаться полному техническому освидетельствованию.

Батуты должны быть отделены защитными откосами из сетки от других тренировочных снарядов, стен, окон. Рамы батуты должны быть защищены мягкими поролоновыми матами и на полу по периметру обложены гимнастическими матами. Выступающие части строительных конструкций снарядов должны иметь мягкие защитные покрытия.

После окончания занятий трамплинные доски должны быть подняты и надежно закреплены в вертикальном положении.

Лица, допущенные к работе с установкой "воздушная подушка", должны пройти специальный инструктаж и иметь официальный допуск к работе на установке.

19. Администрация плавательного бассейна обязана следить за строгим соблюдением правил проведения занятий в плавательном бассейне.

Лица, допускающие нарушения правил проведения занятий, решением администрации к занятиям не допускаются.

### **Первая помощь**

Водный простор манит прохладой и тайнами глубин, завораживает своей красотой и загадочностью. И в то же время эта среда крайне опасна и враждебна человеку.

По прогнозам Госкомитета по чрезвычайным ситуациям, в будущем году в России утонет 3,5 тысячи детей. Именно такое число запланированных трагедий повторяется из года в год. За последние пять лет в пределах России на воде погибло более 63 тысяч человек, свыше 14 тысяч из них - дети младше 15 лет.

Запомните! Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду.

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении. Первый - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освободиться от "мертвых" захватов.

Запомните! Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

В том случае, когда из воды извлекается уже "бездыханное тело" - пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, - у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, его вряд ли удастся вернуть к жизни. Хотя в каждом конкретном случае исход будет зависеть от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное - от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи.

Запомните! На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи с учетом типа утопления.

**Признаки истинного ("синего") утопления.** Этот тип утопления легко определяется по внешнему виду утонувшего - его лицо и шея сине-серого цвета, а изо рта и носа выделяется розоватая пена. Набухшие сосуды шеи подтверждают это предположение. "Синее" утопление наиболее часто встречается у детей и взрослых, не умеющих плавать, у лиц в состоянии алкогольного опьянения и даже у хороших пловцов при разрыве барабанной перепонки, когда они внезапно теряют координацию движений.

Подобным образом тонут те, кто до последней минуты боролся за свою жизнь. Находясь под водой, они продолжали активно двигаться, максимально задерживая дыхание. Это очень быстро приводило к гипоксии мозга и потере сознания. Как только человек терял сознание, вода сразу же в большом количестве начинала поступать в желудок и легкие. Этот объем быстро всасывался и переходил в кровеносное русло, значительно переполняя его разжиженной кровью.

Первое, что необходимо сделать, - это перевернуть утонувшего на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на свое бедро. Не тратьте время на определение зрачкового и роговичного рефлексов, а также на поиск пульса на сонной артерии. Главное как можно скорее ввести пострадавшему два пальца в рот и круговым движением удалить содержимое ротовой полости.

После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. Наличие или отсутствие этого рефлекса будет важнейшим тестом для определения дальнейшей тактики.

#### 1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОХРАНЕНИИ РВОТНОГО И КАШЛЕВОГО РЕФЛЕКСОВ

Если после надавливания на корень языка вы услышали характерный звук "Э" и вслед за этим последовали рвотные движения; если в выливающейся изо рта воде вы увидели остатки съеденной пищи, то перед вами живой человек с сохраненным рвотным рефлексом. Бесспорным доказательством этого будут сокращения межреберных промежутков и появление кашля.

Запомните! В случае появления рвотного рефлекса и кашля главная задача - как можно скорее и тщательнее удалить ВОДУ из легких и желудка. Это позволит избежать многих грозных осложнений.

Для этого следует в течение 5-10 минут периодически с силой надавливать на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода. (Не забывайте, что эта процедура проводится в положение утонувшего лицом вниз.)

Для лучшего отхождения воды из легких можно похлопать ладонями по спине, а также во время выдоха интенсивными движениями несколько раз сжать с боков грудную клетку. После удаления воды из верхних дыхательных путей, легких и желудка уложите потерпевшего на бок и постарайтесь вызвать "Скорую помощь".

Запомните! Даже при удовлетворительном самочувствии пострадавшего его следует переносить на носилках. Каким бы благополучным ни казалось его состояние, как бы ни уговаривали родственники отпустить его домой, вы обязаны настоять на вызове бригады "Скорой помощи" и госпитализации. Только через 3-5 суток можно быть уверенным, что его жизни больше ничего не угрожает.

До прибытия врачей ни на секунду не оставляйте утонувшего без внимания: каждую минуту может произойти внезапная остановка сердца. Запомните! Правильно проведенный первый этап неотложных мероприятий позволит предотвратить развитие многих грозных осложнений.

#### 2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ

Если при надавливании на корень языка рвотный рефлекс так и не появился, а в вытекающей изо рта жидкости вы не увидели остатков съеденной пищи; если нет ни кашля, ни дыхательных движений, то ни в коем случае нельзя терять времени на дальнейшее извлечение воды из утонувшего, а сразу переверните на спину, посмотрите реакцию зрачков на свет и проверьте пульсацию на сонной артерии. При их отсутствии немедленно приступите к сердечно-легочной реанимации.

Запомните! При отсутствии признаков жизни недопустимо тратить время на полное удаление воды из дыхательных путей и желудка.

Но так как проведение реанимационных манипуляций утонувшему невозможно без периодического удаления воды, пенных образований и слизи из верхних дыхательных путей, то через каждые 3-4 минуты придется прерывать искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца, быстро переворачивать пострадавшего на живот и с помощью салфетки удалять содержимое полости рта и носа. (Эту задачу значительно упростит использование резинового баллончика, с помощью которого можно быстро отсасывать выделения из верхних дыхательных путей.)

Помните! При утоплении реанимация проводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности.

#### ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСЛЕ ОЖИВЛЕНИЯ

Даже когда у утонувшего появилось сердцебиение и самостоятельное дыхание, к нему вернулось сознание, не впадайте в эйфорию, которая так быстро охватывает окружающих. Был сделан лишь первый шаг в целом комплексе мероприятий, необходимых для сохранения его жизни. Для предупреждения большей части осложнений необходимо сразу же после восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения вновь повернуть спасенного на живот и постараться более тщательно удалить воду.

#### "БЛЕДНОЕ" УТОПЛЕНИЕ

Этот тип утопления встречается в случаях, когда вода не попала в легкие и желудок. Подобное происходит при утоплении в очень холодной или хлорированной воде. В этих случаях раздражающее действие ледяной воды в проруби или сильно хлорированной в бассейне вызывает рефлекторный спазм голосовой щели, что препятствует ее проникновению в легкие.

К тому же неожиданный контакт с холодной водой часто приводит к рефлекторной остановке сердца. В каждом из этих случаев развивается состояние клинической смерти. Кожные покровы приобретают бледно-серый цвет, без выраженного цианоза (посинения). Отсюда и название такого типа утопления.

Характер пенистых выделений из дыхательных путей будет так же заметно отличаться от обильного пенообразования при истинном "синем" утоплении. "Бледное" утопление очень редко сопровождается выделением пены. Если и появляется небольшое количество "пушистой" пены, то после ее удаления на коже или салфетке не остается влажных следов. Такую пену называют "сухой".

Появление подобной пены объясняется тем, что то небольшое количество воды, которое попадает в ротовую полость и гортань до уровня голосовой щели, при контакте с муцином слюны образует пушистую воздушную массу. Эти выделения легко снимаются салфеткой и не препятствуют прохождению воздуха. Поэтому нет необходимости заботиться об их полном удалении.

#### ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ "БЛЕДНОМ" УТОПЛЕНИИ

При "бледном" утоплении нет необходимости удалять воду из дыхательных путей и желудка. Более того, недопустимо тратить на это время. Сразу же после извлечения тела из воды и установления признаков клинической смерти приступите к проведению сердечно-легочной реанимации. Решающим фактором спасения в холодное время года будет не столько время пребывания под водой, сколько запоздание с началом оказания помощи на берегу.

Парадокс оживания после утопления в холодной воде объясняется тем, что человек в состоянии клинической смерти оказывается в такой глубокой гипотермии (понижении температуры), о которой могут мечтать только фантасты в романах о "замороженных". В головном мозге, как, впрочем, и во всем организме, погруженном в ледяную воду, практически полностью прекращаются процессы метаболизма. Низкая температура среды значительно отодвигает срок наступления биологической смерти. Если вы прочитаете в газете, что удалось спасти мальчика, который упал в прорубь и находился подо льдом более часа, - это не вымысел журналиста.

Запомните! При утоплении в холодной воде есть все основания рассчитывать на спасение даже в случае длительного пребывания под водой.

Более того, при успешной реанимации можно надеяться на благоприятное течение постреанимационного периода, который, как правило, не сопровождается такими грозными осложнениями, как отек легких и головного мозга, почечная недостаточность и повторная остановка сердца, характерные для истинного утопления.

После извлечения утонувшего из проруби недопустимо терять время на перенос его в теплое помещение, чтобы уже о там начать оказание экстренной помощи. Нелепость такого поступка более чем очевидна: все-таки сначала необходимо оживить человека, а уже затем заботиться о профилактике простудных заболеваний.

Когда для проведения непрямого массажа сердца потребуется освободить грудную клетку, пусть вас не останавливают даже лютый мороз и оледенение одежды. Особенно это касается детей: их грудина, имеющая хрящевую основу, при проведении реанимации легко травмируется даже обычными пуговицами.

Только после появления признаков жизни пострадавшего нужно перенести в тепло и уже там проводить общее согревание и растирание. Затем его следует переодеть в сухую одежду или укутать в теплое одеяло. Спасенный будет нуждаться в обильном теплом питье и капельном введении подогретых плазмозамещающих жидкостей.

Запомните! После любого случая утопления пострадавшего необходимо госпитализировать независимо от его состояния и самочувствия.

Особенность критических ситуаций заключается в том, что отсутствие первой помощи ровно как и оказание неправильной помощи в большинстве случаев приводит к смерти пострадавшего.

Первая помощь представляет собой простейшие целесообразные мероприятия для спасения здоровья и жизни пострадавшего. Само собой разумеющейся обязанностью каждого человека является оказание им, в соответствии с его возможностями, такой помощи, которая бы способствовала быстрейшему выздоровлению пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего. Конечно, надо знать необходимый минимум, чтобы оказать правильную первую помощь. Оказание неправильной первой помощи может не принести никаких результатов. Но любой человек, оказавшийся в ситуации, когда более квалифицированную помощь оказать никто не может, должен сделать все возможное, применить все свои навыки, дабы сохранить жизнь пострадавшего.

## ЛЕКЦИЯ (2 часа) ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

### ВВЕДЕНИЕ

Под техникой спортивного плавания понимаются целесообразные, экономичные и эффективные движения рук, ног, туловища, головы, обеспечивающие достижение высоких результатов. Степень рационального освоения пловцом системы движений, соответствующих особенностям данного способа, характеризует техническую подготовленность.

В структуре технической подготовленности пловца выделяются базовые и дополнительные движения. К базовым относятся двигательные действия, составляющие основу движения и без которых невозможно эффективное передвижение в воде. Освоение базовых движений является обязательным и первостепенным. Дополнительные движения – это второстепенные движения, характерные для отдельных спортсменов и связанные с их индивидуальными способностями.

Техника в любом способе – это система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. Отсюда базовым, ведущим параметром движения будет оптимальное взаимодействие движителя с водой (создание внешних сил). Решение проблемы базового движения в указанном аспекте имеет принципиальное значение, как в теоретическом, так и в практическом отношении.

Техника движения ног.

Относительно простым видом создания силы тяги в плавании являются колебательные движения (по типу машущего крыла). Такой характер передвижения специфичен для водной и воздушной сред: по такому типу осуществляется создание силы тяги при движениях хвостового плавника рыб, морских животных и крыльев птиц. В спортивном плавании кинематические характеристики движения стопы весьма сходны с характеристиками движений хвостового плавника рыб и морских животных.

В кролевидных способах плавания (кроль, дельфин, на спине) ноги совершают движения стопой вверх-вниз. В кроле и на спине, когда одна нога опускается, другая с такой же скоростью поднимается. При правильной работе ног на поверхности воды остается бурлящий, пенный след, а тело пловца продвигается с постоянной скоростью (визуальная оценка правильного движения ног).

Выполнение колебательных движений не вызывает затруднений. Почти все ученики осваивают это движение уже на первых занятиях (на суше и в воде). Но далеко не все обеспечивают продвижение тела в результате этих движений. В чем секрет такого движения?

Образование движущих сил при движении стопы вниз при плавании кролем (пловец не имеет поступательной скорости – работа с места).

При движении стопы вниз под углом атаки (рис.21) – образование силы тяги на стопе при движении ее вниз (на нее будут действовать гидродинамические силы: сила лобового сопротивления –  $R_x$  (направленная в сторону, противоположную движению стопы) и подъемная сила –  $R_y$  (перпендикулярная движению стопы)).

Равнодействующая этих сил – полная гидродинамическая сила  $R$  – будет направлена под некоторым углом к направлению движения пловца. Силу  $R$  можно представить в виде двух сил – силы тяги  $F_t$ , направленной в сторону движений пловца, и силы сопротивления стопы –  $Q$ . Возникшая на стопе сила  $F_t$ , передается туловищу, создавая передвижение. На рис.21 видно, что сила тяги совпадает с подъемной силой  $R_y$ . Следовательно, если увеличить подъемную силу, то увеличится и сила тяги.

Совершенно другая картина наблюдается, если при этом же движении стопы вниз она будет располагаться без угла атаки, т.е. под углом  $90^\circ$ . (Рис.22 – а) – движение стопы без угла атаки, б (под углом атаки).

Предположим, что пловец не может расположить стопу под углом атаки в силу ограниченной подвижности в голеностопном суставе. Как видно из рисунка, стопа, взаимодействуя без угла атаки с водой, получит только силу сопротивления движению –  $Q$ , направленную в противоположную движению стопы сторону, т.е. вверх. Ясно, что такая внешняя сила никакого продвижения создавать не может. Значит, сила тяги от колебательных движений стопы создается только благодаря движению ее под углом атаки.

Этим можно объяснить весьма скромные успехи в плавании с помощью ног у большинства новичков. Интенсивно работая ногами, некоторые из них почти не продвигаются. Они стараются компенсировать неумение расслабить голеностопный сустав или плохую подвижность его сгибанием ноги в колене, а это увеличивает общее сопротивление.

Для получения силы тяги при движении ноги вверх стопа также должна располагаться под углом атаки.

Возникновение гидродинамических сил при движении стопы под углом атаки вверх происходит аналогичным способом.

Из рассмотренных примеров можно заключить, что главным элементом в технике работы ног (при колебательном движении) является расположение стопы под углом атаки (к истинной скорости). Внешняя сила, возникающая на стопе, передается на туловище и является, по сути дела, силой тяги. Пловец в данных примерах не имел поступательной скорости.

Образование силы тяги на стопе в условиях поступательного движения пловца.

Как только туловище пловца начинает двигаться, на стопу будет набегать и встречный поток воды. Чем больше будет скорость пловца, тем больше скорость встречного потока.

С учетом поступательного перемещения тела пловца истинная скорость –  $W$  определяется величинами колебательной –  $V$  и скорости поступательного движения –  $V_p$  (рис.23) – схема образования силы тяги на стопе в условиях поступательного движения пловца.

Построив на стопе подъемную силу –  $R_y$ , направленную перпендикулярно истинной скорости  $W$  и лобового сопротивления –  $R_x$ , направленную в противоположную сторону по отношению к истинной скорости, получим полную гидродинамическую силу  $R$ . В свою очередь силу  $R$  разложим на силу тяги  $F_t$ , направленную в сторону движения туловища пловца, и силу сопротивления стопы –  $Q$ . На схеме видно, что величина силы тяги зависит от величины и направления подъемной силы –  $R_y$ . Если стопа на протяжении всего цикла движений располагается под углом атаки, она создает силу тяги, независимо от того, движется она вверх или вниз.

Сила тяги, создаваемая ногами, может быть представлена как сумма работы двух движителей. При выполнении этих движений создается сравнительно постоянная сила, которая продвигает пловца вперед, обеспечивает относительно равномерную скорость.

На различных скоростях и в зависимости от координации, тело пловца может получать крены, вращения вокруг продольной оси. В связи с этим изменяется и плоскость, в которой движутся стопы, но характер создания силы тяги при этом остается неизменным.

Как указывалось выше, чем больше направление вектора  $R_y$  будет приближаться к линии движения пловца, тем больше горизонтальная составляющая, т.е. сила тяги, создаваемая стопой. В этом процессе определенную роль играет величина подъемной силы. Именно подъемная сила «ориентирует» вектор реакции в направлении движения пловца. Выясним теперь факторы, обуславливающие величину подъемной силы.

Количественная величина подъемной силы, как мы знаем, определяется по формуле:

$$R_y = \frac{1}{2} C_y \rho S V^2$$

где:  $R_y$  – подъемная сила;  
 $S$  – площадь основной поверхности тела;  
 $C_y$  – коэффициент подъемной силы;  
 $\rho$  – плотность воды;

$V$  – скорость тела.

Такие составляющие формулы, как  $S$  и  $P$  для пловца являются постоянной величиной. Что касается скорости, то чем больше скорость гребущего элемента, тем больше величина подъемной силы. Коэффициент подъемной силы –  $C_y$  зависит от формы тела и угла атаки. Если учесть, что форма стопы остается постоянной, то вторым основным фактором является угол атаки.

Из гидродинамики известно, что наибольшая величина подъемной силы возникает при определенном (критическом) угле атаки. Следовательно, стопа должна двигаться под определенным углом атаки. В свою очередь, расположение стопы под углом атаки зависит от подвижности голеностопного сустава, величина которой в большей степени лимитирована в направлении сгибания стопы.

Поэтому данный фактор особенно сказывается на эффекте движения стопы вниз (в кроле, дельфине) и вверх – в плавании способом на спине.

На величину подвижности голеностопного сустава кроме сопряженного сгибания ноги в голеностопном суставе влияет также приведение стопы (рис.24) – варианты положения стопы в трех проекциях: а) стопа расположена по продольной оси ноги, б) стопа приведена большим пальцем внутрь.

Из рисунка видно, что при втором варианте положения стопы, не только увеличилась подвижность в сторону сгибания, но и что очень важно тыльная (опорная поверхность стопы) ориентирована под лучшим углом обтекания (а-б).

Следовательно, эффективность движения ног в способах кроль, дельфин, на спине в основном зависит от ориентации стопы под определенным углом атаки к скорости ее движения. А расположение стопы под углом атаки зависит от подвижности голеностопного сустава.

Какое движение стопы в кроле – вниз или вверх, является более эффективным? Биомеханический анализ свидетельствует, что таким является движение снизу-вверх, т.е. тогда, когда стопа обтекается потоком подошвенной стороны, так как всегда может располагаться под углом атаки.

Таким образом, узловым моментом в методике обучения технике движений ног в кролевидных способах является ориентация стопы под углом атаки. Если такие параметры, как амплитуда движений стопы, ее скорость и другие подвластны контролю и срочной коррекции, то в отношении угла атаки это пока не представляется возможным.

Выше было отмечено, что величина силы тяги зависит от поступательной скорости пловца.

Поясним графически влияние поступательной скорости пловца на величину силы тяги, создаваемой стопой.

Поскольку сила тяги зависит от величины и направления подъемной силы, для простоты изложения покажем только одну силу –  $R_y$ . На рис.25 – изменение величины подъемной силы на стопе при изменении поступательной скорости ( $V_p$ ). Относительная скорость и подвижность в голеностопном суставе постоянны. Здесь изображено четыре варианта образования подъемной силы на стопе при плавании способом кроль. Первый характерен тем, что пловец не имеет поступательной скорости –

$V_p-1$ . В связи с тем, что угол атаки при этом больше критического, величина подъемной силы ( $R_y-1$ ) не достигает своих максимальных значений. Второй вариант  $V_p-2$  иллюстрирует случай, когда наибольшая величина  $R_y-2$  возникает при угле атаки критическом, а следовательно, и сила тяги наибольшая. Третий случай, когда угол атаки перешел свое критическое значение и величина силы тяги также относительно не велика. Дальнейшее увеличение  $V_p-4$  приводит к тому, что стопа будет двигаться без угла атаки. В этом случае прекратится возникновение подъемной силы и, следовательно, силы тяги. Таким образом, максимальную силу тяги стопа обеспечивает только при определенном угле атаки в ограниченном диапазоне поступательной скорости пловца.

Например: В практике обучения нередко новичок при работе с места не может получить большую силу тяги, но стоит ему оттолкнуться от бортика бассейна, как он, получив какую-то скорость, может поддержать ее.

Несмотря на некоторые кинематические различия в работе ног в плавании способом на спине и в дельфине, принцип создания силы тяги остается таким же, как и при движении ног в кроле. В способе дельфин в создании силы тяги принимает участие и туловище. Пловец выполняет колебательные движения туловищем так, что при опускании или поднимании плечевого пояса туловище располагается под углом атаки к своей траектории. При движении туловища под углом атаки вверх или вниз на нем возникают гидродинамические силы (аналогичные действующим на стопу), способные продвигать его вперед.

Вывод: в создании продвигающих сил в результате колебательных движений в способе кроль, дельфин и на спине – главным элементом в технике работы ног является ориентация стопы под определенным «критическим» углом атаки. Способность располагать стопу под углом атаки в основном зависит от подвижности голеностопного сустава пловцов.

Таким образом, создание силы тяги в результате движения ног осуществляется по колебательному типу, который характерен непосредственным преобразованием возникшей на стопе внешней силы в силу тяги, приложенную к телу пловца.

Создание упора и силы тяги в толчковом движении ног в способе брасс.

В плавании способом брасс ноги образуют силу тяги по толкательному механизму. Пловец осуществляет свое продвижение за счет толчка, разгибая ноги в коленных суставах, подобно движениям задних лап у лягушки. При таком типе гребка для продвижения вперед пловец должен направлять свои усилия назад (разгибая ногу в коленном суставе и продвигая стопу назад). Само по себе движение отталкивания для человека не является сложным, новичок очень легко выполняет это движение, например при толчке от бортика бассейна, но оттолкнуться от воды, так как выполняют толчок сильнейшие брассисты, новичок не может. В чем секрет такого движения?

Проведем подробный анализ работы ног в способе брасс. Предположим, что стопа во время толчка будет двигаться строго назад (т.е. в сторону, противоположную движению туловища пловца) и постараемся выяснить, почему такое движение стопы назад в воде является неэффективным.

Пловец, находясь в воде, представляет биомеханическую систему, лишенную опоры. Предположим, что во время толчка усилия пловца будут направлены только назад, при этом происходит взаимодействие туловища и стопы. В самом простом варианте – здесь взаимодействуют два тела: туловище и стопа (рис.26 – взаимодействие стопы и туловища пловца при отталкивании в брассе (упрощенный вариант)). Согласно закону механики при таком взаимодействии получают ускорение оба тела: туловище и стопа. Стопа имеет меньшую массу, чем туловище и при взаимодействии с туловищем получит большее ускорение. Стопа будет двигаться назад быстрее, чем туловище вперед. Фактически получается, не туловище пловца отталкивается от стопы, а стопа от туловища!!! Если стопа движется строго назад, то какое бы усилие не прикладывал пловец к гребку, соотношение ускорений туловища и стопы будет всегда постоянным. Следовательно, при таком толчковом движении стопа всегда будет смещаться назад быстрее, чем туловище, а значит, такое движение ногами в брассе будет неэффективным.

Для того, чтобы стопа не смещалась или мало смещалась назад. Необходимо строить взаимодействие стопы с водой так, чтобы на ней возникала возможно большая внешняя сила – упор. Для этого необходимо продвигать стопу под углом атаки во фронтальной плоскости, т.е. в сторону-вниз (рис.27 – создание упора и силы тяги в толчковом движении ног в способе брасс.  $W$  – истинное направление движения стопы,  $\alpha$  – угол атаки,  $R_y$  – гидродинамическая подъемная сила,  $U$  – упор,  $F_t$  – сила тяги). При таком движении стопы на ней будет возникать гидродинамическая сила, вектор силы которой направлен в сторону движения туловища (для упрощения покажем только одну силу –  $U$ ). Используя эту силу, пловец за счет разгибания ног в коленных суставах продвигает туловище вперед.

Продвижению стопы под определенным углом атаки способствует достаточная подвижность в голеностопном суставе в направлении разгибания и пронации голени за счет движения в коленном суставе (отведение стопы наружу).

При проведении исследований, проводимых рядом ученых (Гринев, 1972-77), в которых к внутренним поверхностям стоп прикрепляли своеобразные ласты, выявили некоторые особенности в технике создания упора. Квалифицированные брассисты, проплывая небольшие отрезки, были единодушны в оценке своих субъективных ощущений: «В начале толчка ощущается хороший, сильный упор, а в конце толчка стопа проваливалась» - ласты прикреплялись на внутренней поверхности стопы. В другой серии экспериментов для увеличения подошвенных поверхностей стоп к ним прикреплялись другие ласты – к подошвенной стороне стопы. Ощущения при этом были противоположными: «В начале толчка стопа проваливалась, в конце получала хороший упор».

Отсюда можно сделать вывод: в начале толчка упор образуется на внутренней, а в конце его – на подошвенной стороне стопы. Дальнейшие исследования в этом направлении продолжаются.

Таким образом, сложность движения ног в брассе заключается в том, что одним движением пловец вынужден решать сразу две задачи: I – обеспечить движение стопы во фронтальной плоскости под углом атаки, т.е. создать условия для образования упора, II – реализовать упор, т.е. оттолкнуться разгибая ноги - придать движение телу.



Если внешняя сила, действующая на стопу, используется пловцом как упор – реализуется в силу тяги, то здесь следует иметь в виду одно важное обстоятельство. При данных условиях движения стопы (направление, скорость и ориентация) упор имеет определенную величину. Для эффективного продвижения туловища вперед необходимо, чтобы усилия, развиваемые пловцом в направлении спереди-назад, соответствовали этой величине. Чрезмерные усилия в направлении назад нарушают кинематику движения стопы в условиях образования упора и резко снижают эффективное отталкивание. Вероятно, способность ощущать величину упора и соответствующим образом регулировать усилия входит в содержание распространенного в практике понятия так называемого «чувства воды».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Тема 1.1. Спортивные и подвижные игры и их место в физической культуре. Классификация подвижных игр. (2 часа)

План:

Значение подвижных игр в системе физического воспитания.

Классификация подвижных игр.

Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.

#### Значение подвижных игр в системе физического воспитания.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., *физическая культура* прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были началом всех других форм физических упражнений. Однако решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном обществе и дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

**Рабовладельческий строй** — первая историческая форма классового общества. Физические упражнения в этот период носили классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные граждане (средние слои и бедняки) лишь в небольшой степени могли приобщаться к физической культуре.

Развитие специализации в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой ступени физического развития. Постепенно наибольшее распространение наряду с танцами получили стрельба из лука, фехтование, борьба, кулачные бои, плавание, конные состязания. Люди того времени воплощали в играх те битвы, которые казались им наиболее серьезными.

В Средние века в странах Востока содержание образования отражало господствующие там религиозные идеологии и мировоззрение (индуизм, буддизм, ислам). По ряду причин учебные предметы физкультурной ориентации были вытеснены из содержания общего образования; процесс становления физической культуры в качестве самостоятельного элемента структуры содержания общего образования, начатый в античных цивилизациях Греции, Рима и других рабовладельческих государств, был прерван.

Становление физической культуры в содержании образования на правах одной из единиц его структуры потребовало многовековых усилий мыслителей-гуманистов, педагогов и энтузиастов физической культуры эпохи Возрождения, социалистов-утопистов, русских социал-демократов и других представителей прогрессивной педагогической мысли. Наиболее сложным этот процесс был в России, несмотря на создание и внедрение научно обоснованной системы физического воспитания. Более того, здесь одновременно использовались теоретико-методологические положения немецкой, шведской и «сокольской» гимнастических систем, подвижных игр по Фребелю. На национальных окраинах России, на Кавказе, в Сибири, на Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народно-национальных систем.

В 50—60-х годах предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования и объединил вокруг себя внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассная и внешкольная спортивно-массовая работа.

**Игра** - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усложняются и усложняются.

**Игра** — это процесс моделирования реальных жизненных условий.

**Игра** — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

**Подвижная игра** относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

**Подвижные игры** — это игры с использованием бега, прыжков, метаний и других естественных двигательных проявлений без строго регламентированных правил.

Так, подвижные игры, которые имеют тенденции к развитию, росту своей популярности и перемещению в класс спортивных игр. Это подтверждается современные спортивные игры своим появлением обязаны простейшим подвижным играм. Такие игры постепенно приобретали известность сначала в одном регионе, а затем в другом и т.д. Это влекло за собой необходимость выработки общих и признанных другими правил, что позволяло проводить соревнования с участием всех желающих. Так постепенно вместе с расширением содержание игр все более обогащалось, что в свою очередь вызвало необходимость предварительной подготовки участников соревнований. В этом заключается основное отличие спортивных игр от подвижных игр.

Отличие **подвижных игр** от **спортивных игр**

- не требуют от участников специальной подготовки	- четкие правила
- не имеют четких правил	- точное количество участников

<ul style="list-style-type: none"> <li>- количество участников не ограничено</li> <li>- доступны детям и взрослым всех возрастов</li> <li>- разряды и звания не присваиваются</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие определенного уровня физической, технической, тактической подготовки</li> <li>- присваиваются разряды и звания</li> </ul>
--	--

### Классификация подвижных игр

#### Подвижные игры могут быть:

- индивидуальные (дети на улице играют сами);
- коллективные (класс, секции под руководством преподавателя);
- массовые подвижные игры – применяются при проведении праздников, массовых гуляний и т.д. Такие игры отличаются несложностью действий и простотой правил.

В свое время П.Ф. Лесгафт предложил взять за основу классификации подвижных игр взаимоотношения между играющими. По этому признаку подвижные игры подразделяются на **три подкласса**:

#### 1) игры командные;

- а) с одновременным участием всех играющих;
- б) с поочередным участием играющих (например эстафеты).

#### 2) игры переходные к командным (среднее между тем и другим);

#### 3) игры некомандные (каждый сам за себя).

По способам организации действий играющих они относятся к трем видам:

- 1) игры без правил;
- 2) игры с правилами, вводимыми в процессе игры;
- 3) игры с заранее известными правилами.

#### Рисунок № 1.

Подвиды подвижных игр образуют игры, решающие однотипные педагогические задачи. Например, такие, как развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), обучение двигательным навыкам (плаванию, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, лазанию, преодолению препятствий и т.д.)

В свою очередь каждый из подвидов подразделяется на группы игр, объединяемых по принципу однотипности действий играющих (игры с

бегом, прыжками, лазанием, с метаниями; игры с сопротивлением; на местности; в воде, на снегу, на льду).

**Эстафеты** - это игры с поочередным участием всех играющих, они могут быть простые и сложные, в зависимости от заданий и с учетом вида упражнений (легкоатлетические, лыжные и т.д.) Иметь разный характер перемещений: встречный, линейный, круговой.

Дополняется данное разделение возрастом занимающихся: дошкольники, дети 7-10 лет, 11-15 лет, 16-18.

Содержание игр зависит также от жизненного опыта детей, от приобретенных ими знаний и навыков дома, в детском саду, школе, летнем лагере. Поэтому у детей разного возраста, разного развития игры различны как по содержанию, так и по способам их проведения. Для детей младшего возраста сюжетно-ролевые, затем игры с правилами, с различными двигательными действиями, входящими в игру для достижения цели.

Форма организации проведения подвижных игр может быть урочная и внеурочная с учетом возрастных и внешних факторов.

#### Запись подвижных игр:

- название игры
- схема (зарисовка игры)
- описание игры
- цель игры
- правила игры
- варианты игр

#### Обозначение играющих

#### Пример игры:

#### «Кто быстрее?»

#### Рисунок игры

**Описание** – Учащиеся разделены в команды по 5-6 человек. Команды стоят в колоннах, у первого игрока в руках мяч. По сигналу первые игроки с мячом добегают до препятствия оббегают его с мячом в руках и возвращаются обратно к своим командам и передают мяч следующему участнику, а сами уходят в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник не вернется на свое место. Побеждает команда, которая сделает все быстрее всех и правильно!

**Цель** – быстрота, ловкость, техническая подготовка

**Правила эстафет:** - раньше времени не выбегать

- обегать препятствие, а не переносить через него ногу
- если работа идет с мячом, то сначала правильность выполнения, а затем скорость
- инвентарь передавать из рук в руки, а не раньше

#### б) Варианты игры

- с мячами (б/б, ф/б, в/б, теннисные и др)
- с инвентарем (обручи, кегли, гимнастические палки, игрушки)
- из различных и.п. (СПИНОЙ БЕГ НЕ ДАВАТЬ)
- в различных и.п.
- звуковые сигналы
- зрительные сигналы

#### Педагогические требования к проведению подвижных игр в различных возрастных группах.

**Игровой метод** – это способ организации деятельности на основе образного или условного замысла, который предусматривает достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Характеристика игрового метода. ИМ отличается от метода регламентированного упражнения комплексным характером своего воздействия. Это является следствием особенностей игровой двигательной активности ИДА, являющейся способом удовлетворения потребностей в активном преобразовании окружающей действительности и возникающей в результате присущей психике человека творческой деятельности. Поэтому ИДА представляет собой первооснову психо-физического развития растущего организма.

Основные особенности игрового метода заключаются:

- в выборе и осознанном применении двигательных действий;
- в поиске и создании новых способов решения;
- в разнообразии целей и способов их достижения;
- в комплексном характере ИД, включающей в себя деятельность ориентировочную, деятельность интеллектуальную и деятельность двигательную, как результат взаимодействия первых двух функциональных систем жизнедеятельности организма;
- в адаптации двигательных навыков к вариативным условиям их применения, что придает им стабильность, устойчивость, гибкость;
- в доступности на всех этапах обучения (первичного ознакомления, начального изучения, закрепления и совершенствования);

- высокая эмоциональность игровой деятельности влечет за собой особую заинтересованность занимающихся к решению игровой задачи. Это дает основание отнести ИМ к числу активных методов обучения.

#### **Средствами ИМ являются:**

1 Подвижные игры (некомандные, переходные к командным, командные, имитационные, с предметами и специальным инвентарем в различных условиях – на местности и в закрытом помещении. Эти игры формируют два подвида:

а) игра-упражнение, под которым понимается неоднократное воспроизведение отдельных ДД, в воображаемых или реальных условиях. Здесь воспроизводятся требования по качеству выполнения (техническая правильность, точность, быстрота и их сочетание). В них играющие ставят перед собой определенные задачи самостоятельно или в соответствии с требованиями педагога;

б) игра - соревнование заключается в стремлении превзойти других играющих в качестве выполнения двигательного задания.

Примером такой игры может быть большой класс игр- эстафет.

Прежде чем приступать к систематическому использованию игр

нужно, чтобы были хорошо усвоены общие правила игр:

1) всегда быстро и точно занимать место для начала игры;

2) начинать и заканчивать игру по первому сигналу руководителя;

3) спокойно ждать своей очереди, не переступать черту, не забегать за границу площадки, не мешать другим и быстро выходить из игры, если тебя запятали;

4) играть дружно, не сердиться на товарища, если он нечаянно сыграл не так, всегда помогать и выручать товарищей.

Победив - не зазнаваться, проиграв - не унывать!

#### **Подготовка к проведению игры.**

Она складывается из **двух важных этапов**: подготовка и составление плана проведения игры; подбор инвентаря и способов размещения игроков. Прежде чем проводить игру, следует продумать и подготовить все что для этого необходимо. В первую очередь следует разработать конспект занятий, подготовить место для игры (зал, площадка, поляна, лес), инвентарь (мячи, скакалки, мешочки, флажки, обручи и т.п.), учесть организованность и подготовленность занимающихся. Особенно важно предусмотреть удобную и быструю расстановку команд. Она должна быть такой, чтобы ход и результат игровых действий был виден всем игрокам.

#### **Основные правила игры.**

- начало по сигналу руководителя;

- очередной игрок в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету или наступит его очередь;

- выполнять задание обусловленным способом;

- обегать ориентиры на поворотах;

- при уроне переносимого инвентаря (мяч, скакалка, булава и т.д.) нужно остановиться, поднять предмет, а затем продолжать движение;

- не мешать выполнять задание игрокам другой команды.

Важным условием проведения игры и поддержания интереса к ней является правильное деление участников на команды с тем, чтобы они были примерно равными по силам.

#### **Способы деления участников игры на команды:**

- лично руководителем, когда он хорошо знает силы играющих;

- перестроением в движении (налево по два-три-четыре);

- по расчету в строю на месте (игроки рассчитываются на первый-второй-третий, три команды), в зависимости от числа играющих;

- по выбору капитанов команд, когда играющие предварительно сговариваются парами, а капитаны их выбирают;

- по назначению капитанов, которые по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;

- по сформированному заранее учителем постоянным составом команд, играющим несколько занятий подряд.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие условия:

- двигательные задания выполняются каждым игроком, не пропуская ни одного;

- при построении в колонну впереди стоят игроки меньшего роста (желательно строить в шеренги);

- выполнение игровых заданий исключает различные помехи, травмы и пр.;

- количество мальчиков и девочек в командах должно быть одинаковым (в противном случае в команде, у которой меньшее количество играющих, наиболее сильный игрок выполняет игровое задание дважды);

- игра-эстафета заканчивается тогда, когда во главе колонны окажется тот же игрок, который выходил на старт первым.

- командам начисляются поощрительные очки за быстроту и точность завершения игры и штрафные - за допущенные неточности и ошибки.

#### **Выбор водящих:**

- Руководитель назначает сам;
- Водящего выбирают играющие, при этом руководитель должен сказать им какими качествами должен обладать водящий (кто хорошо бежит, кто не пропустит мяч, кто самый ловкий и т.п.).
- Водящий может быть победителем предыдущей игры.
- В играх, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться, прибегают к считалке.

#### **Объяснение игры:**

При объяснении игр всегда необходимо придерживаться следующей схемы:

- назвать игру (желательно указать, с какой целью она проводится) и дать название командам;
- объяснить и показать содержание основных двигательных действий и расположение играющих на площадке;
- кратко объяснить ход игры и направления движения игроков (желательно сопровождать показом);
- поставить перед играющими цель игры (определение победителя);
- объяснить основные правила игры (указать, за что будут начисляться штрафные очки).

Объяснять игру нужно кратко и ясно, с тем, чтобы вызвать к ней интерес и сосредоточить внимание играющих на точном выполнении двигательных действий, на соблюдении правил.

#### **Инвентарь для игры:**

- Для многих игр нужен различный инвентарь: мячи, булавы, обручи, скакалки, эстафетные палочки, мешочки с песком, флажки разного цвета, веревки различной длины и толщины, ленточки, гимнастические палки, городки, кубики, дощечки, кольца и т.п.
- Несложный инвентарь, который можно частично приобрести в магазине, а большинство легко самим учащимся.

#### **Руководство процессом игры:**

- умело управлять ходом игры, вовремя ее закончить и правильно подвести итоги.
- комментировать процесс игры, учить (по ходу) выполнению игровых заданий (делать замечание по качеству выполнения упражнений, следить за поведением занимающихся, соблюдением правил и т.д.).
- предоставление инициативы участникам во время игры
- игру следует проводить так, чтобы ее участники сами следили за точным выполнением правил и игровых заданий.

#### **Регулирование физических нагрузок в игре:**

Изменения и регулирование нагрузки в играх проводится следующими приемами:

- изменением дистанции для перебежек;
- изменением количества повторений игровых заданий;
- упрощением или усложнением отдельных правил;
- изменением двигательных заданий;
- изменением размеров площадки или количества инвентаря, препятствий и т.п.

#### **Окончание игры:**

- Сигналы для начала и окончания игры могут быть звуковые (свисток, команда голосом, хлопок) и зрительные (взмах флажком, рукой). В процессе игры их лучше чередовать. В результате высокой эмоциональности, играющие не могут контролировать свое состояние, что ведет к возникновению перевозбуждения и утомления.
- При появлении усталости (пассивность, потеря точности, срыв в поведении и т.п.) необходимо снизить нагрузку.
- Завершать игру следует при появлении первых признаков снижения интереса, т.е. заканчивать игру нужно своевременно.
- К этому моменту все поставленные цели должны быть достигнуты.
- Об окончании игры желательно предупреждать игроков словами: «Последний раз!», «Осталось одно задание!» и т.п.
- Окончание игры должно вызвать у занимающихся ожидание следующего урока.

#### **Подведение итогов игры:**

- При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество исполнения двигательных действий.
- Следует приучать занимающихся, а также судей к разбору итогов игры. Это повышает сознательную дисциплину и интерес к занятиям физическими упражнениями. В тех играх, где возможны нарушения правил или критерием оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки.

### **Тема 4.1. Общие основы развития теории спортивных игр (на примере волейбола) (2 часа).**

#### **План:**

1. История возникновения и развития игры. Основные этапы развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола.
2. Общая характеристика игры.
3. Основные правила игры.

Где зародился волейбол — в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте — можно продолжать спорить. Однако до сего времени по большинству источников родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс, директор местного клуба Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование.

По одной версии американские пожарники как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. По другой легенде Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть. Морган назвал игру «минтонет». В 1895 г. Морган разработал правила новой игры.

В 1896 г. «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», игра по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч).

#### **Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов.**

##### **§ 1. Разметка площадки**

##### **§ 2. Принадлежности для игры**

##### **3. Величина площадки 25 x 50 футов (7,6 x 15,1 м)**

##### **§ 4. Размер сетки 2х27 футов (0,61х 8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).**

##### **§ 5. Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 — 68,5 см), вес 340г.**

§ 6. Поддача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.

§ 7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.

§ 8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.

§ 9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

§ 10. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры.

В начале 1900 г. волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г. он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов для времяпрепровождения на пляжах, курортах и в других местах.

#### **Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры:**

1900 г. — партия считается оконченной, когда одна из команд набирает 21 очко; высота сетки 7 футов (213 см). Линия является частью площадки.

1912 г. — размер площадки 35х60 футов (10,6х18,2 м); высота сетки 7,5 фута (228 см); ширина сетки 3 фута (91 см). После потери подачи игроки сменяются.

1917 г. — высота сетки 8 футов (243 см); партия продолжается до 15 очков.

1918 г. — состав команды ограничен шестью игроками.

1921 г. — введена средняя линия

1922 г. — игрокам каждой команды разрешается только три удара по мячу; мяч в обхвате 66-69 см; вес мяча 275-285 г; площадка 9х18 м.

Международное признание, приобретенное волейболом, побудило США в 1922 г. выступить с предложением включить эту игру в программу олимпийских игр.

1923 г. — размер площадки 30х60 футов (9,1 м x 18,2 м). При счете 14 : 14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

1924 г. — показательные встречи по волейболу в Париже во время VIII летних Олимпийских игр. Тогда же Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

**1925 г.** — введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66-69 см. Вес мяча 275-285 г. Размер площадки 9х18 м (минимальный размер 6х12м). При проведении соревнований в помещении высота потолка должна быть не менее 4,5 м. Установлено место подачи: квадрат размером 1х1 м, примыкающий к правой части лицевой линии. Ширина сетки уменьшена до 9,9 м. Дифференцирована высота сетки: для женщин 2,3 м, для мужчин 2,4 м. Установлены: минимальный состав одной команды на площадке — 5 человек; продолжительность одного матча — 3 партии. Введен перерыв перед третьей партией — 10 мин.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок).

Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражается на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитников команды.

1935 г. — высота сетки для мужчин увеличена до 2,45 м, а женщин — до 2,25 м.

В 1937 г. введена «линия нападения», разделившая игроков передней и задней линий. В нападении и блокировании могут участвовать игроки только передней линии. Введены номера на майках игроков. Разрешены: замена любого игрока, а не только травмированного; подача «с руки»; перенос рук на сторону соперника при касании мяча. 1940 г. запрещено касание мяча на стороне соперника.

1946 г. введены в действие первые международные правила игры.

1947 г. соревнования мужских команд проводятся из 5 партий, запрещена «подача с руки» и выступление 5 человек вместо шести.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой и в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция). Поль Либо (1947—1984) · Рубен Акоста Эрнандес (1984—2008) · Вэй Цзичжун (2008—2012) · Ари Граса Филью (2012 — н. в. Бразилия).

Создание Международной Федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола **первенство Европы среди мужских команд**, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Федерации проводятся первенства Европы и мира. Кубки европейских чемпионов.

В 1949 г. введено 3 перерыва в каждой партии; в Праге состоялось **первое Первенство мира среди мужских команд и Первенство Европы среди женских команд. Победители сборные СССР.**

В 1954 г. Международный Олимпийский комитет признал **волейбол олимпийским видом спорта.**

С целью популяризации волейбола некоторые страны проводят соревнования по упрощенным правилам. Так, в Японии проводится чемпионат страны и по «азиатским» правилам: с более низкой сеткой (2 м для женщин, 2,3 м для мужчин), на площадке увеличенного размера (21 x 10,5 при 9 игроках в команде, без переходов и разрешения передавать мяч броском). В США, Бразилии известен «пляжный» чемпионат, когда команды из 2-3 игроков на площадке уменьшенного размера соревнуются по олимпийской системе. Матч состоит из одной партии. Финляндия, Япония проводят чемпионаты для «старичков», т.е. для игроков старше 40 лет.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен **олимпийским видом спорта**. На 58-й сессии МОК было принято решение провести XVII Олимпийские игры в Токио и в программу впервые был включен волейбол.

Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были направлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено при блокировании переносить руки на сторону противника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксировании ошибок на блоке.

В 1965 г. разрешено блокирующим игрокам: касаться мяча на стороне соперника после выполнения им атакующего действия: повторное (после блокирования) касание мяча, которое не может быть атакующим или обманным действием. Введено ограничение времени на выполнение подачи после свистка судьи — 5 с. **Начинает проводиться «Кубок мира».**

В 1965 г. впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Он проходил под знаком омоложения состава в большинстве команд. Сборная СССР завоевала первое место. Это были первые официальные соревнования, проводившиеся по новым правилам. Они показали, насколько возросло значение блока.

Начиная с 1965 г. установилась следующая очередность проведения крупнейших международных соревнований по волейболу: Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и, наконец, Олимпийские игры. Таким образом, каждый год проводилось какое-либо одно официальное соревнование. С 1975 г. первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1970г. в комплектацию сетки введены антенны, которые должны крепиться на расстоянии 9,4 м на краях сетки.

В 1980 г. Введены: понятия «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка»; новые образцы судейской документации: протоколы матча, бланки расстановки и т.п.

В 1988 г. пятая партия стала играть по системе «тайбрейк», т.е. при каждой подаче разыгрывается одно очко.

В 1990 г. ежегодно начинают проходить соревнования «Мировой Лиги».

В 1993 г. начинается проведение соревнования «Гранд-При» для женских команд. Международный Олимпийский комитет признал пляжный волейбол Олимпийским видом спорта.

В 1999 г. изменена система подсчета очков — игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк». Введена функция защитника — «либеро».

#### **Тенденции развития современного волейбола**

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных командах нападающие игроки имеют рост более 200 см, связующие (пасующие) игроки приближаются к этому уровню. С сборных женских команд рост нападающих составляет 185-190 см, пасующих — 180-184 см. Игроки с такими данными высокий уровень физической и технико-тактической подготовленности. Игроки с меньшими ростовыми данными должны компенсировать это виртуозными технико-тактическим мастерством при атлетической физической подготовленности.

Изменения в правилах (изменение спорных моментов, уменьшение необоснованных остановок игры, изменение субъективизма судейства)

Изменение антропометрических данных игроков

Изменение в технике (начинает носить скоростной характер, более частное использование приема двумя руками; владение игроками 2 и более способами подач на силовое нападение; более быстрым съём мяча приема при игра 1-го темпа.

Развитие тактики (более частое нападение игроками задней линии (1,6,5), комбинации «пайп», рациональность тактики, уход от изменений комбинированности в игре, комплектование команды по принципу 5\*1.

Совершенствование физ. подготовки (акцент на скоростно-силовой подготовленности + индивидуализация физической подготовки волейболистов.

Научное обеспечение игровой и соревновательной деятельности (использование видеозаписей, игровой статистике)

Коммерциализация волейбола (связана с требованием телевидения + высокие гонорары игроков, появление спонсоров, проведение коммерческих турниров и заключение рекламных контрактов.

**Общая характеристика игры волейбол.**

Волейбол – это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на площадке специально разделенной сеткой.

Цель игры: направить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся площадки соперника и не дать мячу упасть на своей стороне, а также не совершить ошибок ведущих к потере мяча.

Игровое поле для волейбола.

**Игровое поле**

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

**Размеры**

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 х 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра.

Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий.

Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

**Игровая поверхность**

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

**Ограничительные линии**

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

**Средняя линия**

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая; однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обоим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

**Линия атаки**

На каждой площадке, линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Для ФИВБ Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

**Зоны и места****Передняя зона**

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

**Зона замены**

Зона замены ограничена продолжением обеих линий нападения до столика секретаря.

**Сетка и стойки****Высота сетки**

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,50-10 метров (с 25-50 см. за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см., выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии.

Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

**Боковые ленты**

Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см. и длина 1 м., и они считаются частью сетки.

**Антенны**

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Антенна прикрепляется с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена 10 см. полосами контрастных цветов, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м. за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м. и, желательно, чтобы она была регулируемой.

**Нарушения правил в волейболе**

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

**При подаче**

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- Касание антенны мячом.
- Совершил подачу до свистка судьи.

**При розыгрыше**

- Сделано более трёх касаний.
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.
- Заступ на игровую половину противника.

**Регламент**

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.
- Касание верхнего края сетки.

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.