Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 16-10-2026 16:40:47 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– приобретение обучающимися знаний и навыков в сфере традиционных видов физкультурно-спортивной деятельности и ознакомление с новыми методиками осуществления профессиональной деятельности;
– вооружение будущих педагогов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для научно-обоснованного планирования отбора, тренировки и соревновательной и спортивно-прикладной деятельности в физическом воспитании и спорте.

Задачами учебной дисциплины являются:

– планирование, проведение и анализ занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
– выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
– обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Дисциплина не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Гигиенические основы физической культуры и спорта;

– Основы биомеханики;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Безопасность жизнедеятельности;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ПК 1.1. ПК 3.1. ПК 3.2.	- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; - методику обучения профессионально

		значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***160***	*160*
Лекции, *академ. час.*	***42***	*42*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ.*	***0***	*0*

час.		
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***84***	*84*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***1***	*1*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***27***	*27*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Гимнастика;

Тема 1.1 Гимнастическая терминология (Значение гимнастической терминологии, требования к ней. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений). Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами));

Тема 1.2 Методические особенности проведения строевых упражнений (Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям);

Тема 1.3 Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений (Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами);

Тема 1.4 Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе. 2. Статические и динамические упражнения. Характеристика, классификация акробатических упражнений. Цели и задачи обучения в гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки);

Тема 1.5 Урок гимнастики в школе. (Методика проведения занятий по гимнастике. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования);

Тема 1.6 Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике (Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях);

Раздел 2 Спортивные и подвижные игры;

Тема 2.1 Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта (Возникновение и развитие спортивных игр. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.);

Тема 2.2 Основы техники и тактики спортивных игр (Классификация техники игры. Классификация тактики игры);

Тема 2.3 Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх (Методика обучения технике нападения. Методика обучения технике защиты);

Тема 2.4 Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх (Методика обучения тактическим действиям в нападении. Методика обучения тактическим действиям в защите. Индивидуальные, групповые, командные действия);

Тема 2.5 Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр (Формы организации занятий по спортивным играм. Методика проведения занятий по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм);

Раздел 3 Легкая атлетика;

Тема 3.1 Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности (Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Термины используемые в легкой атлетике);

Тема 3.2 Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам (Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Методика обучения технике прыжка в длину с разбега);

Тема 3.3 Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики (Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений. Методика развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики);

Тема 3.4 Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе и бегу (Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе. Методика обучения спортивной ходьбе. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс). Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту). Техника эстафетного бега (4х100); способы передачи эстафеты. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега (4х100));

Тема 3.5 Основы судейства по лёгкой атлетике (Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики);

Раздел 4 Плавание;

Тема 4.1 Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности (Спортивное плавание. Прикладное и оздоровительное плавание);

Тема 4.2 Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов (Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания брассом. Техника плавания баттерфляем. Техника поворотов в спортивном плавании. Техника стартов в спортивном плавании);

Тема 4.3 Основы методики обучения технике спортивных способов плавания (Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения для изучения техники плавания брассом. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем. Упражнения, применяемые для изучения поворотов. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды);

Тема 4.4 Методика обучения детей плаванию (Упражнения для обучения плаванию детей. Последовательность обучения детей плаванию);

Тема 4.5 Основы прикладного плавания (Ныряние. Спасение утопающих. Прикладные способы плавания. Переправы вплавь);

Тема 4.6 Организация и проведение соревнований по плаванию (Особенности организации и проведения соревнований по плаванию).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Гимнастика	10	
Раздел 2.	Спортивные и подвижные игры	12	
Раздел 3.	Легкая атлетика	10	
Раздел 4.	Плавание	10	
Итого:		**42**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Гимнастика	20	
Раздел 2.	Спортивные и подвижные игры	22	
Раздел 3.	Легкая атлетика	22	
Раздел 4.	Плавание	20	
Итого:		**84**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы	Виды самостоятельной	Трудоемкость, *академ.час*

дисциплины	работы	всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	9	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	
Итого:		**34**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК 1.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК 1.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на

		лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК 1.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК 1.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ПК 1.1.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Экзамен на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает

ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5

Оценка	Требования к знаниям
	баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил более 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил более 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. – URL: https://urait.ru/bcode/518863 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. – URL: https://urait.ru/bcode/520100 (дата обращения: 28.05.2025);

3 Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-08846-5. – URL: https://urait.ru/bcode/516564 (дата обращения: 28.05.2025);

4 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. – URL: https://urait.ru/bcode/518278 (дата обращения: 28.05.2025);

5 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. – URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 28.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. – URL: https://e.lanbook.com/book/302582 (дата обращения: 28.05.2025);

2 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. – URL: https://e.lanbook.com/book/284141 (дата обращения: 28.05.2025);

3 Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. – URL: https://e.lanbook.com/book/292931 (дата обращения: 28.05.2025);

4 Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. – URL: https://e.lanbook.com/book/276638 (дата обращения: 28.05.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями. Для проведения практических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный мебелью и демонстрационными материалами и учебнонаглядными пособиями, оборудованный автоматизированным рабочим местом.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1. Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса.

Раздел 1. Гимнастика.

1. Как записывается исходное положение?
2. Команда для построения в одну шеренгу?
3. Что является обязательным условием перед уроком?
4. Основной документ соревнований?
5. Вид гимнастики для массовых выступлений?

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры.

1. Как называется способ действия в игре?
2. Первая стадия обучения техническому приему?
3. Основная форма занятий спортивными играми?
4. Метод проведения занятий с детьми?

Раздел 3. Легкая атлетика.

1. Спринтерский бег- это ..?
2. Командный вид в легкой атлетике?
3. Главный элемент в технике прыжков?
4. Основное качество для метателей?

Раздел 4. Плавание.

1. Упражнение для изучения работы ног в воде?
2. Главный принцип обучения детей?
3. Способ транспортировки утопающего?
4. Обязательное правило на повороте?

2. Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Пример вопросов для тестирования:

Раздел 1. Гимнастика.

1. Выберите верный вариант ответа.

Что называют атлетической гимнастикой?

1) Упражнения для общего развития и поддержания хорошей физической формы.

2) Основное средство развития ловкости.

3) Метод развития скорости.

4) Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Выберите верный вариант ответа.

Какое физическое качество является приоритетным для развития у детей младшего школьного возраста (7–10 лет) средствами гимнастики?

1) Силовая выносливость.

2) Ловкость и координация.

3) Абсолютная сила.

4) Скоростно-силовые качества на пределе возможностей.

3. Выберите верный вариант ответа.

Утренняя гимнастика это –

1) Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма.

2) Элемент двигательной активности.

3) Совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения.

4) Разминка для мышц и суставов.

4. Выберите верный вариант ответа.

Лечебная гимнастика при переломах назначается:

1) для улучшения общего состояния;

2) для укрепления гипотрофичных мышц, восстановления движений;

3) для тренировки вестибулярного аппарата;

4) для снижения болевого синдрома.

5. Выберите два верных варианта ответа.

К спортивным видам гимнастики относят:

1) художественная;

2) акробатика;

3) атлетическая;

4) уличная.

6. Выберите несколько верных вариантов ответа.

Какие физические качества развивает гимнастика?

1) Интеллект.

2) Ловкость.

3) Координация движение.

4) Выносливость.
5) Гибкость.

7. Установите соответствие между возрастной группой и преимущественной направленностью занятий гимнастикой.

Возрастная группа	Направленность занятий
А. Дети 5–7 лет	1. Совершенствование техники, развитие силы и выносливости
Б. Подростки 12–15 лет	2. Освоение базовых построений, общеразвивающих упражнений, развитие гибкости
В. Взрослые 18–35 лет	3. Формирование осанки, развитие координации и равновесия в игровой форме
Г. Пожилые люди 60+ лет	4. Поддержание подвижности суставов, профилактика возрастных изменений, дыхательная гимнастика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

8. Выберите верный вариант ответа.
Что называют стретчингом?
1) Специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц.
2) Виды упражнений на брусьях.
3) Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы.
4) Ряд акробатических упражнений.

9. Выберите два верных вариантов ответа.
Какие виды упражнений относятся к акробатике?
1) Цикличные.
2) Динамические и статические.
3) Упражнения на снарядах.
4) Силовые.

10. Выберите верный вариант ответа.
Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека?
1) Наклоны в положении сидя.
2) Наклоны в положении лежа.
3) Наклоны в положении стоя.
4) Сгибание рук и ног в положении лежа.

11. Выберите три верных варианта ответа.

К упражнениям на равновесие относят:
1) стойка на одной ноге с поднятым корпусом;
2) ходьба по гимнастической скамейке;
3) повороты на одной ноге;
4) челночный бег.

12. Выберите верный вариант ответа.
В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
1) сердечно-сосудистой системы;
2) вестибулярного аппарата;
3) дыхательной системы;
4) опорно-двигательного аппарата.

13. Выберите верный вариант ответа.
Основная задача стретчинга ..
1) развитие выносливости;
2) укрепление мышечной ткани;
3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
4) повышение эстетики тела.

14. Выберите верный вариант ответа.
Что принято называть состоянием устойчивого положения тела в пространстве?
1) Исходная позиция.
2) Основная стойка.
3) Равновесие.
4) Балансирование.

15. Установите соответствие между формой записи упражнения и её описанием.

Форма записи	Описание
А. Текстовая	1. Рисунки с изображением движений
Б. Схематическая	2. Описание на языке терминов
В. Табличная	3. Схемы положений тела
Г. Графическая	4. Перечень упражнений в таблице

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

16. Установите последовательность действий при подготовке к уроку гимнастики.
1. Проверка оборудования.

2. Подбор упражнений.
3. Организация строя.
4. Проведение разминки.

17. Выберите верный вариант ответа.
Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
1) Прямая (негруппированная) спина.
2) Мягкое приземление.
3) Группировка тела.
4) Опора на ладони и затылок.

18. Установите правильную последовательность этапов обучения новому акробатическому упражнению.
1. Знакомство с упражнением (показ и объяснение).
2. Выполнение упражнения целиком с помощью или страховкой.
3. Самостоятельное выполнение упражнения без помощи.
4. Разучивание отдельных элементов с помощью подводящих упражнений.
5. Закрепление техники и исправление ошибок.

19. Установите соответствие между видом гимнастики и её характеристикой.

Вид гимнастики	характеристика
А. Спортивная	1. Выступления с предметами под музыку
Б. Художественная	2. Упражнения на снарядах с оценкой сложности
В. Атлетическая	3. Восстановление функций после травм
Г. Лечебная	4. Развитие силы и рельефа мышц

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

20. Установите соответствие между этапом обучения акробатическому упражнению и его содержанием.

Этап	Содержание
А. Показ	1. Физическая поддержка обучающегося преподавателем во время выполнения
Б. Имитация	2. Наглядная демонстрация правильного выполнения упражнения
В. Помощь (страховка)	3. Воспроизведение движения без снаряда или в облегчённых условиях

Г. Самостоятельное выполнение	4. Полное выполнение упражнения без посторонней помощи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

21. Установите соответствие между видом страховки и её описанием.

Вид страховки	Описание
А. Активная страховка	1. Готовность преподавателя или партнера физически перехватить или поддержать обучающегося при потере равновесия
Б. Пассивная страховка	2. Физическое содействие преподавателя или партнера для правильного выполнения движения (направление траектории, поддержка)
В. Помощь	3. Использование матов, матов-подкладок и других защитных средств для смягчения падения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

22. Установите последовательность этапов обучения кувырку вперёд.

1. Самостоятельное выполнение.
2. Показ движения.
3. Помощь при выполнении.
4. Имитация в группировке.

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры.

1. Выберите четыре верных варианта ответа.

Какие признаки отличают спортивные игры от подвижных?

1) Наличие соревновательного момента;
2) Руководство педагогом;
3) Присвоение спортивных разрядов;
4) Наличие судейской коллегии;
5) Строгая регламентация правил и состава команд.

2. Выберите верный вариант ответа.

Какая особенность мотивации и организации подвижных игр характерна для подростков (12–15 лет)?

1) Преобладание интереса к сюжетно-ролевым играм.

2) Повышенный интерес к играм с соревновательным элементом, установлением рекордов и выявлением сильнейших.

3) Невозможность проведения командных игр из-за межличностных конфликтов.

4) Обязательное непосредственное участие педагога в качестве ведущего.

3. Выберите четыре верных варианта ответа.

Какие элементы включает план методического изложения подвижной игры?

1) Цель.

2) Ход игры.

3) Правила.

4) Оборудование.

5) Возрастная адаптация.

4. Выберите три верных варианта ответов.

Какие методические особенности необходимо учитывать при планировании и проведении подвижных игр с подростками (12–15 лет)?

1) Широкое использование сюжетно-ролевых игр.

2) Увеличение доли игр соревновательного характера.

3) Привлечение занимающихся к самостоятельному судейству и организации игры.

4) Использование игр для развития скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости.

5. Установите последовательность действий при организации соревнований.

1. Проведение жеребьёвки.

2. Составление расписания.

3. Подбор судей.

4. Разработка регламента.

5. Подведение итогов.

6. Выберите два верных варианта ответов.

Какие воспитательные задачи решаются в процессе подвижных игр?

1) Содействие закаливанию организма.

2) Активизация работы сердца и лёгких.

3) Формирование волевых качеств (дисциплина, решительность).

4) Воспитание коллективизма и взаимопомощи.

7. Выберите три верных варианта ответов.

Какие признаки характеризуют урочную форму организации подвижных игр?

1) Переменный состав занимающихся.
2) Руководящая роль педагога.
3) Эпизодическое проведение.
4) Проведение по расписанию.
5) Наличие образовательной цели.

8. Выберите три верных варианта ответов.

Какие факторы необходимо учитывать при подготовке подвижной игры?

1) Состав и уровень подготовки группы.
2) Место и условия проведения.
3) Эмоциональное состояние участников.
4) Продолжительность игры.

9. Установите соответствие между типом игры и её спецификой.

Тип игры	Специфика
А. Подвижная	1. Строгие правила, разряды
Б. Спортивная	2. Развлечение, подвижность
В. Обучающая	3. Оценка результатов
Г. Соревновательная	4. Формирование навыков

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

10. Установите соответствие между видом игры и её основной целью.

Вид игры	Цель
А. Подвижная игра	1. Развитие воображения, творческих способностей и умения действовать в соответствии с выбранной ролью
Б. Спортивная игра	2. Развитие ловкости и интереса к движению
В. Развлекательная игра	3. Соревнование по установленным правилам
Г. Сюжетная игра	4. Эмоциональная разрядка и отдых

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

11. Установите последовательность этапов методики обучения технике ведения мяча в баскетболе.

1. Самостоятельное выполнение.

2. Показ движения.
3. Имитация без мяча.
4. Выполнение с небольшой нагрузкой.

12. Установите соответствие между формой организации занятий и её характеристикой.

Форма	Характеристика
А. Урочная	1. Организуется спортивными клубами
Б. Внеклассная	2. Проводится во внеучебное время, по расписанию
В. Внешкольная	3. Проводится в рамках учебного плана
Г. Массовая	4. Участие большого числа людей

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

13. Установите последовательность действий судьи на игре:
1. Проверка оборудования.
2. Объявление результатов.
3. Контроль за временем.
4. Проведение жеребьёвки.

14. Установите соответствие между тактическим действием и его уровнем.

Действие	Уровень
А. Перехват мяча	1. Командное
Б. Взаимодействие двух игроков	2. Индивидуальное
В. Организация обороны	3. Групповое

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

15. Установите последовательность этапов обучения тактике нападения в мини-футболе.
1. Анализ действий.
2. Имитация передачи.
3. Игровая ситуация 2 на 1.
4. Показ действия.

16. Установите соответствие между возрастной группой и целесообразной формой подвижной игры.

Возраст	Форма игры

А. 6–8 лет	1. Соревновательные игры с судьями
Б. 9–12 лет	2. Сюжетно-ролевые игры
В. 13–15 лет	3. Командные игры с тактикой
Г. 16–18 лет	4. Игры с элементами соревнований

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

17. Установите последовательность действий при организации подвижной игры.

1. Объяснение правил.
2. Построение.
3. Подбор игры.
4. Распределение на команды.
5. Подведение итогов.

18. Установите последовательность обучения защите в баскетболе.

1. Индивидуальная защита.
2. Групповая защита.
3. Зональная защита.
4. Показ движения.
5. Анализ ошибок.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

1. Выберите верный вариант ответа.

Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м;
2) 42 км 195 м;
3) 50 км 170 м;
4) 54 км 230 м.

2. Установите соответствие между возрастной группой и допустимым средством тренировки в лёгкой атлетике.

Возрастная группа	Допустимое средство тренировки
А. Дети 7–10 лет	1. Интервальный бег на анаэробном пороге
Б. Подростки 13–15 лет	2. Подвижные игры, эстафеты, бег в игровой форме
В. Юноши 16–17 лет	3. Равномерный кросс до 30 минут, общеразвивающие упражнения
Г. Взрослые 30+ лет	4. Темповые тренировки, работа с отягощениями, специализированные упражнения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Выберите верный вариант ответа.
Вес ядра для женщин?
1) 4 кг.
2) 4,5 кг.
3) 5 кг.
4) 7 кг.

4. Выберите верный вариант ответа.
Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
1) Разбег, подпрыгивание, приземление.
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление.
3) Разбег, отталкивание, полет, приземление.
4) Разбег, толчок, приземление.

5. Установите последовательность фаз техники толкания ядра.
1) Подготовка.
2) Отталкивание.
3) Фиксация.
4) Выход из круга.
5) Толчок.

6. Выберите верный вариант ответа.
При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
1) Копья.
2) Молота.
3) Ядра.
4) Диска.

7. Выберите верный вариант ответа.
Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
1) Доместик.
2) Спринтер.
3) Фаворит.
4) Пейсмейкер.

8. Установите соответствие между ошибкой в беге и методом её исправления.

Ошибка	Метод
А. Недостаточное ускорение	1. Упражнения с ускорениями

Б. Потеря темпа на вираже	2. Наклон корпуса вперёд
В. Слабое маховое движение	3. Бег по виражу с наклоном
Г. Неправильное финиширование	4. Имитация движений рук

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

9. Установите последовательность микроцикла подготовки к соревнованиям по бегу.

1. Конкурентный день.
2. Восстановление.
3. Нагрузка.
4. Подготовка.
5. Пик формы.

10. Установите соответствие между типом бега и его дистанцией:

Тип	Дистанция
А. Спринт	1. 10 км
Б. Средние дистанции	2. 100 м
В. Длинные дистанции	3. 800 м
Г. Марафон	4. 42 км 195 м

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

11. Выберите верный вариант ответа.

С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки.
2) Белым флажком.
3) Зеленым флажком.
4) Тройным свистком.

12. Установите соответствие между фазой бега на короткие дистанции и её содержанием.

Фаза	Содержание
А. Старт	1. Поддержание скорости
Б. Стартовое ускорение	2. Выход из низкого старта
В. Бег по дистанции	3. Постепенное увеличение скорости
Г. Финиширование	4. Наклон корпуса вперёд

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

13. Установите последовательность этапов обучения прыжку в длину с разбега.

1. Имитация прыжка на месте.
2. Показ движения.
3. Прыжок с короткого разбега.
4. Прыжок с полного разбега.
5. Анализ ошибок.

14. Установите соответствие между физическим качеством и легкоатлетическим упражнением для его развития.

Качество	Упражнение
А. Скорость	1. Кросс 5 км
Б. Выносливость	2. Бег 30 м с ускорением
В. Сила	3. Прыжки в длину с места
Г. Гибкость	4. Динамическая растяжка

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

15. Установите соответствие между возрастной группой и целесообразным видом легкой атлетики.

Возраст	Вид
А. 6–8 лет	1. Марафон
Б. 9–12 лет	2. Прыжок в длину с разбега
В. 13–15 лет	3. Спринт 100 м
Г. 16–18 лет	4. Бег с препятствиями

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

16. Установите последовательность действий судьи на старте.

1. Подача команды «На старт!».
2. Проверка положения спортсменов.
3. Подача команды «Внимание!».
4. Выстрел стартового пистолета.
5. Фиксация фальстарта.

Раздел 4. Плавание.

1. Выберите верный вариант ответа.

Плавание как физическое действие – это ….

1) Способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении.

2) Способность тела удерживаться на поверхности воды.

3) Вид спорта.

4) Способность преодолевать водные дистанции.

2. Выберите верный вариант ответа.

Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….

1) Способы плавания.

2) Принципы плавания.

3) Виды плавания.

4) Методы плавания.

3. Установите методически верную последовательность этапов планирования занятия по плаванию:

1. Выбор основных средств обучения (упражнений) для решения главной задачи.

2. Расчет хронометража (дозировка времени).

3. Определение цели и конкретных задач занятия с учетом уровня подготовленности группы.

4. Подбор подводящих упражнений, необходимого инвентаря и методов организации.

4. Выберите верный вариант ответа.

Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м.

2) 50м.

3) 25м и 50м.

4) 100м.

5. Выберите верный вариант ответа.

Какой способ плавания не является спортивным?

1) Плавание на боку.

2) Кроль на спине.

3) Кроль на груди.

4) Брасс.

6. Установите последовательность действий при спасении утопающего.

1. Подплыть к пострадавшему сзади.

2. Оценить обстановку, обеспечить безопасность.

3. Доставить на берег.

4. Захватить пострадавшего, не подставляя себя под удар.

7. Выберите верный вариант ответа.

Какой способ плавания является самым быстрым?

1) Вольный стиль.
2) Кроль на груди.
3) Кроль на спине.
4) Баттерфляй.

8. Установите методически верную последовательность этапов обучения плаванию кролем на груди.

1. Имитация движений на суше и освоение скольжения на груди в воде.
2. Согласование гребка руками с поворотом головы для вдоха и выдоха в воду.
3. Плавание в полной координации с соблюдением ритма движений и дыхания.
4. Отработка техники работы ног с плавательной доской для стабилизации тела.

9. Установите соответствие между прикладным навыком в плавании и его целью

Навык	Цель
А. Ныряние	1. Преодоление водного препятствия
Б. Переправа вплавь	2. Эвакуация пострадавшего
В. Плавание с человеком	3. Перенос предметов через водную преграду
Г. Плавание с грузом	4. Доступ к предметам на дне, спасение

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

10. Выберите верный вариант ответа.

Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м.
2) 1000м.
3) 1500м.
4) 3000м.

11. Выберите два верных варианта ответа.

Какие особенности необходимо учитывать при дозировании нагрузки в плавании для занимающихся пожилого возраста (60+ лет)?

1) Соотношение частей занятия: подготовительная — не менее 30–35% от общего времени.

2) Обязательное включение скоростных отрезков для поддержания тонуса сердечно-сосудистой системы.

3) Преимущественное использование плавания брассом и кролем на спине с умеренной интенсивностью.

4) Интервальный характер нагрузки с обязательными паузами для отдыха и контроля ЧСС.

12. Выберите верный вариант ответа.

Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2.

2) 4.

3) 5.

4) 6.

13. Выберите три верных варианта ответов.

Какие методические приёмы являются первоочередными на этапе начального освоения водной среды детьми 3–6 лет?

1) Обучение спортивному кролю на груди с первых занятий.

2) Использование игровых упражнений на задержку дыхания и выдох в воду.

3) Выполнение упражнений в мелкой части бассейна с обязательной опорой на дно или бортик.

4) Применение наглядных игрушек-ориентиров под водой для стимуляции открывания глаз и погружения.

14. Установите соответствие между возрастной группой и основной задачей занятий по плаванию.

Возрастная группа	Основная задача
А. Подростки 15–17 лет	1. Освоение базовых навыков, преодоление страха воды
Б. Школьники 7–14 лет	2. Развитие выносливости, обучение спортивным стилям
В. Взрослые	3. Подготовка к соревнованиям, совершенствование техники
Г. Дети 3-6 лет	4. Оздоровление, поддержание физической формы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. 1) Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений) для школьников 10–12 лет.

2) Провести ОРУ:

- По показу — только демонстрация движений без слов.
- По рассказу — объяснение упражнений без показа.
- По показу и рассказу — одновременно.
- По разделениям — упражнения разбиваются на части (например: только руки, затем корпус, затем ноги).

3) Проанализировать эффективность каждого метода.

2. 1) Составить комплекс ОРУ (6–8 упражнений) для взрослых (18–30 лет).

2) Провести ОРУ в следующих формах:

- Раздельный способ — упражнения выполняются по частям (сначала руки, потом корпус и т.д.).
- Поточный способ — упражнения выполняются последовательно, без остановок.
- Проходной способ — участники перемещаются по станциям.
- Круговой способ — упражнения выполняются по кругу, с переходом от одного к другому.

3) Дать краткий анализ эффективности каждого способа.

3. 1) Разработать комплекс ОРУ с использованием:

1 Мяча (8 упражнений)

2 Гимнастической палки (6 упражнений)

3 Гимнастической скамейки (4 упражнения)

4 Гимнастической стенки (3 упражнения)

2) Провести 10-минутный блок ОРУ с одним из предметов (по выбору).

3) Обеспечить безопасность при работе с оборудованием.

4. Оценивание обучающегося на экзамене

Промежуточная аттестация производится при условии выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программой по дисциплине.