

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет
имени Доржи Банзарова»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
24 сентября 2019 г.
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальность

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения

очная

2020г.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, разработки предложений по их совершенствованию;
- ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

уметь:

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;
- комплектовать состав группы и сохранять состав занимающихся в течение срока обучения;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводить простейшие функциональные пробы;
- на основе медицинских заключений, под руководством врача участвовать в разработке комплексов и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

знать:

- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых видах физкультурноспортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к профессиональному циклу

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	566
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	330
<i>в том числе:</i>	
лекции	140
практические занятия	190
курсовая работа	7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	236
Итоговая аттестация зчет	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК 01.01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гимнастика с методикой тренировки		124	
Тема 1.1. Основные средства гимнастики	<i>Содержание учебного материала:</i> Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики. История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская. Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений. Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения. ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ. Конспект урока. Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.	16 8	 ознакомительный
	<i>Практические занятия.</i> Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах.	8	
Тема 1.2. Основы гимнастических упражнений	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям. <i>Практические занятия.</i> Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление.	16 8	 репродуктивный
Тема 1.3. Виды	<i>Содержание учебного материала:</i>	16	

гимнастических упражнений	<p>Акробатические упражнения. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения.</p>	8	репродуктивный
	<p>Практические занятия</p> <p>Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на лопатках.</p> <p>Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Переворот в сторону («Колесо»).</p> <p>Акробатические соединения.</p> <p>Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки.</p> <p>Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.</p> <p>сдача учебных нормативов по гимнастике</p>	8	
Тема 1.4. Формы и организация занятий по гимнастике	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Урок гимнастики в школе. Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.</p>	16	

		8	продуктивный
	<i>Практические занятия.</i> Проведения подготовительной части урока на учебной группе. Проведения основной части урока на учебной группе. Проведения заключительной части урока на учебной группе. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ. Работа с документами планирования.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i>	60	
Раздел 2. Плавание с методикой тренировки		50	
Тема 2.1. Плавание – жизненно важный навык	<i>Содержание учебного материала:</i> Плавание в дореволюционной России. Развитие отечественного плавания после 1917 года.	2	ознакомительный
Тема 2.2. Общие закономерности плавания	<i>Содержание учебного материала:</i> Основные термины и понятия. Свойства воды. Гидростатика. Гидродинамика. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания. <i>Практические занятия</i> Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений и дыхания.	4 2 2	
Тема 2.3. Техника спортивного плавания	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов. <i>Практические занятия:</i> Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс. Техника плавания способом дельфин. Техника стартов. Техника поворотов.	23 5 18	
Тема 2.4. Прикладное плавание	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь	12 2	

	тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему. Виды утопления.		
	Практические занятия Техника плавания способом на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Техника ныряния. Техника погружения в воду с поверхности. Техника передвижения под водой. Плавание в усложненных условиях. Помощь тонущему. Оказание первой помощи пострадавшему.	10	
Тема 2.5. Обучение плаванию	Содержание учебного материала:	9	
	Обучение плаванию дошкольников. Обучение плаванию школьников. Спортивная тренировка в плавании. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость Скоростные способности. Развитие быстроты движений, составляющих соревновательную скорость. Игры и развлечения на воде. Методы обучения. Методы тренировки.	5	продуктивный
	Практические занятия Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения). Общая физическая подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин. Гибкость в плавании. Ловкость в плавании. Выносливость. Скоростные способности. Игры и развлечения на воде. Составление комплекса подводящих и имитационных упражнений. Освоение технических приемов разных видов плавания.	4	
	Самостоятельная работа	26	
Раздел 3. Лыжи с методикой тренировки		72	
Тема 3.1. История лыжного спорт	Содержание учебного материала:		
	Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного		

	спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы.	2	ознакомительный
Тема 3.2. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала:		
	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.	2	репродуктивный
	Практические занятия Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, пережат тела над стопой). Основы техники спусков и поворотов в движении.	10	
Тема 3.3. Основы обучения в лыжном спорте	Содержание учебного материала:		
	Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы обучения. Методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2	ознакомительный
Тема 3.4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	Содержание учебного материала:		
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	2	репродуктивный
	Практические занятия Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному одношажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.	10	2
Тема 3.5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	Содержание учебного материала:		
	Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.	4	продуктивный
	Практические занятия. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе.	8	

Тема 3.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	Содержание учебного материала:		
	Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.	4	продуктивный
	Практические занятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.	4	
Раздел 4. Легкая атлетика с методикой тренировки		88	
Тема 4.1. Основы техник и легкоатлетических видов	Содержание учебного материала:	16	
	Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.	6	Репродуктивный

	<p>Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.</p> <p>Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок».</p> <p>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье).</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники стипельчеца.</p> <p>Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника толкания ядра. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника тройного прыжка. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.</p>	10	
<p>Тема 4.2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте).</p>	15	

	<p>Специальные упражнения для бегунов.</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.</p> <p>Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.</p>	5	репродуктивный
	<p>Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы целом.</p> <p>Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.</p> <p>Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.</p> <p>Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части технике толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра.</p> <p>Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.</p> <p>Урок легкой атлетики в школе. Содержание урока л/а в школе. Организация занятий по легкой атлетике. Методы преподавания занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура урока по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Планирование урока по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку легкой атлетики. Физическая нагрузка на уроках легкой атлетики. Принципы и методы используемые на уроках легкой атлетики. Упражнения используемые на уроках легкой атлетики. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а. Физическая нагрузка на уроках л/а. Принципы и методы используемые на уроках л/а. Упражнения используемые на уроках л/а</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Специальные упражнения для бегунов. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучение технике метания копья. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Подготовка учителя к уроку л/а.</p>	10	
Тема 4.3. Спортивная	Содержание учебного материала:	15	

тренировка в л/а	<p>Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.</p> <p>Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.</p> <p>Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение</p>	5	ознакомительный
	<p>антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятий легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы.</p>		
	<p>Практические занятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Документация спортивного отбора.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	40	
<p>Раздел 5. Спортивные игры с методикой тренировки</p>		122	
<p>Тема 5.1. Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Игровые виды спорта. История развития спортивных игр. Модернизация инвентаря, оборудования и костюма спортсменов. Классификация спортивных игр. Специфические признаки...Техника спортивной игры. Терминология. Правила соревнований. Коллективный характер действий, характерная соревновательная деятельность. Спортивный результат.</p> <p>Методика обучения игры в волейбол. Характеристика упражнений. Имитационные и подводящие упражнения. Подача мяча. Нападающие удары, блокирование.</p>	64	

	<p>Методика обучения игре в баскетбол. Имитационные и подводящие упражнения. Передачи и ловля мяча. Ведение и перемещение. Броски мяча. Тактические приемы. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия. Позиционное нападение.</p> <p>Методика обучения игре в футбол. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.</p>	32	репродуктивный
	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения по подготовке и обучению волейболистов. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.</p> <p>Упражнения по подготовке и обучению баскетболистов. Техника и тактика игры. Классификация техники игры. Показатели энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Техническая и тактическая подготовка футболистов. Техника ведения, передачи, приема мяча. Техника обыгрывания и отбора мяча. Финты. Групповые действия – комбинации: Индивидуальные действия. Имитационные и подводящие упражнения.</p>	32	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	58	
Раздел 6. Новые виды спорта		84	
Тема 6.2 Аэробика	<i>Содержание материала</i>		
	Основные двигательные действия по аэробике, шейпингу, степ-аэробике, аквааэробике.	14	репродуктивная
	Практическая работа. Выполнение двигательных действий руками и ногами под музыку в такт и ритм, дозирование нагрузки и составление комплекса упражнений, выполнение упражнений на степ-платформах, с гантелями, пипидастрами, гимнастическими палками, скакалками, обручами, bosu.	14	

Тема 6.4. Фитнес	Содержание материала Выполнение упражнений на многофункциональной раме, применение нового оборудования: канатов.TRX петель. бодибаров, грифов, мед.мячей	14	репродуктивная
	Практическая работа. Выполнение упражнений на многофункциональной раме, применение нового оборудования: канатов.TRX петель. бодибаров, грифов, мед.мячей, плеометрической тумбы, координационной лестницы, кольцевых амортизаторов, экспандеров . Организация и проведение круговой тренировки с использованием новых видов оборудования	14	
	Самостоятельная работа	28	
		Аудиторная работа	140
		Самостоятельная работа	236
		Всего	566

Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецова, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы. Приложение: тесты: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н., Антонова. – М.: КНОРУС, 2019. – 258с.
2. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие для СПО / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2019. – 158с.
3. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика: Учебное пособие. – Изд. стереотипное. – М.: Академия, 2019. - 105с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков; ВООК.ру (ЭБС). – Москва: КноРус, 2017. – 366 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921356>

Дополнительные источники:

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.-методическ. пособие для студ. фак. Физич. культ.и спорта / автор-составитель Н.М. Царева. – Саратов: ИЦ НАУКА. – 2016. 82с.
2. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры / Е. Р. Железнова. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2014. - 80 с.
Интернет ресурсы: www.biathlonrus.com <http://vk.com/sbr>
www.basket.ru <http://vk.com/russiabasket>
<http://www.volley.ru/> <http://www.rusathletics.com/>

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
(ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Форма и методы контроля и оценки
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки	точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально - психологических особенностей школьников	Текущий контроль в форме: защиты практических занятий; контрольных работ по темам МДК.
ПК 1.2 Проводить уроки	качество проведения урока; методическая грамотность; соответствие результата поставленным целям; рациональность использования времени оптимальный выбор форм, методов и средств обучения на уроке	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
ПК 1.3 Организовывать внеурочную физкультурноспортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактическиреабилитационной и рекреационной направленности	Качественная организация и проведение внеурочных форм проведения занятий по различным формам направленности	Анализ и оценка качества проведения пробных занятий.
ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения	систематичность, эффективность, компетентность и объективность педагогического контроля и оценки результатов обучения	Дневники по учебной и производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля. Аттестационный лист по практике
ПК 1.5 Анализировать занятия	сформированность умений и навыков анализа и самоанализа отдельных уроков; способность разрабатывать предложения по совершенствованию и коррекции учебно-	Протоколы анализа уроков. Экзамены по междисциплинарным курсам и профессиональному модулю

	воспитательного процесса	
ПК 1.6 . Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей	Наличие качественного и нового оборудования для занятий	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
состояния здоровья обучающихся.		

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Участие в Научнопрактических конференциях по социальным и психологопедагогическим проблемам; Участие в проектной и исследовательской деятельности; Проявление интереса к психологопедагогической и методической литературе	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выбор и применение методов и приемов решения психологопедагогических задач в области профессиональной деятельности; Оценка их эффективности и качества.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Умение принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях в процессе решения педагогических проблем.	Экспертная оценка анализа педагогической деятельности в период прохождения учебной и производственной практики
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации; Использование различных источников.	Экспертная оценка представленных рефератов, докладов, выступлений, презентаций

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Работа с Интернет ресурсами.	Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Наблюдение за студентом в группе
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умение оценивать и контролировать их работу. Принятие на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении учебных дисциплин и профессиональных модулей.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Планирование способов профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья лиц пожилого возраста и инвалидов, демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа жизни.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Выполнение в процессе обучения и прохождения практики требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля

	противопожарной безопасности	
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурноспортивной деятельности.	Умение выполнения в процессе обучения упражнений, методов и приёмов обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ
ВО «Бурятский государственный университет
имени Доржи Банзарова»
Колледж

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки/специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Форма обучения
очная

Улан-Удэ
2019

Паспорт фонда оценочных средств
БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные на первом уровне когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в процессе освоения дисциплины по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

- ОК-1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК-2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК-3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК-4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК-5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК-6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК-7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК-8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК-9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК-10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК-11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК-12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 1.2 Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
- ПК 1.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 1.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МОДУЛЯ
(ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Форма и методы контроля и оценки
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки	точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально - психологических особенностей школьников	Текущий контроль в форме: защиты практических занятий; контрольных работ по темам МДК.
ПК 1.2 Проводить уроки	качество проведения урока; методическая грамотность; соответствие результата поставленным целям; рациональность использования времени оптимальный выбор форм, методов и средств обучения на уроке	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
ПК 1.3 Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности	Качественная организация и проведение внеурочных форм проведения занятий по различным формам направленности	Анализ и оценка качества проведения пробных занятий.
ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения	систематичность, эффективность, компетентность и объективность педагогического контроля и оценки результатов обучения	Дневники по учебной и производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля. Аттестационный лист по практике

ПК 1.5 Анализировать занятия	сформированность умений и навыков анализа и самоанализа отдельных уроков; способность разрабатывать предложения по совершенствованию и коррекции учебно-воспитательного процесса	Протоколы анализа уроков. Экзамены по междисциплинарным курсам и профессиональному модулю
ПК 1.6 . Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.	Наличие качественного и нового оборудования для занятий	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Участие в Научнопрактических конференциях по социальным и психологопедагогическим проблемам; Участие в проектной и исследовательской деятельности; Проявление интереса к психологопедагогической и методической литературе	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выбор и применение методов и приемов решения психологопедагогических задач в области профессиональной деятельности; Оценка их эффективности и качества.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Умение принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях в процессе решения педагогических	Экспертная оценка анализа педагогической деятельности в период прохождения учебной и производственной

	проблем.	практики
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации; Использование различных источников.	Экспертная оценка представленных рефератов, докладов, выступлений, презентаций
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Работа с Интернет ресурсами.	Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Наблюдение за студентом в группе
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Умение оценивать и контролировать их работу. Принятие на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении учебных дисциплин и профессиональных модулей.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Планирование способов профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья лиц пожилого возраста и инвалидов, демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа жизни.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Выполнение в процессе обучения и прохождения практики требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурноспортивной деятельности.	Умение выполнения в процессе обучения упражнений, методов и приёмов обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения профессионального модуля

Вариант 1

Тесты по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная.....включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?..... гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания

Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также..... и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) 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

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

- А) Формулой
- Б) Термином
- В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А)формированность, развитие, совершенствование
- Б)краткость, точность, доступность
- В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

- А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

- А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

- А) условную и знаковую
- Б) простую и сложную
- В) очень простую и очень сложную
- Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение
- Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

- А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук
- Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев
- В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

- А) положение
- Б) графику
- В) изображение
- Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения
- Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения
- В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.

- А) рвоты, удары, улыбка, радость
- Б) обрывание волос, облысение, головокружение
- В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

- А) учебных занятий и соревнований
- Б) умывания и баньки
- В) химических разработок
- Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем

Г) Физиологиие

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание

Б) Дисциплина

В) Самоконтроль

Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль

Б) Неуклонность

В) Дисциплинированность

Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

А) техники

Б) движения

В) упражнения

Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

А) Техника гимнастического упражнения

Б) Техника двигательных действий

36. Выбери пропущенный текст?

.....представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

Быстрыми

- А) Динамическими
- Б) Ускоренными
- В) Взрывными

39. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

Вариант 2

**Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья»
(ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 1.5; ПК 1.6)**

1. Что такое ЛФК?

а часть культуры общества

б научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний

в научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов

2. Какие факторы влияют на индивидуальное развитие человека?

а Экологические и социальные

б Наследственные и генетические

в Эндогенные и экзогенные факторы

3. Выделяют три фазы полового созревания:...

а Предпубертатную, пубертатную, постпубертатную

б Физиологическую, морфологическую, биохимическую

в Психофизиологическую, комплексную, биологическую

4. Как называется заключительный этап онтогенеза?

а Долгожители

б Зрелый возраст

в Старческий возраст

5. Что такое гетерохронность роста и развития, в чем она выражается?

а Жесткий генетический контроль прохождения организмом всех основных фаз б роста и развития; устойчивость к внешним факторам.

в Неравномерность созревания разных систем организма или тканей и разных признаков в пределах одной системы

г Постепенное замедление темпов роста после рождения с последующим скачкообразным его ускорением в периоде полового созревания

6. Основной характеристикой, определяющей темпы роста, развития, созревания, старения организма и продолжительность жизни, является ...

а Биологический возраст

б Календарный возраст
в Скелетный и зубной возраст

7. В каком случае ребенка считают ретардантом?

а Если индивид по своему биологическому возрасту соответствует норме своего паспортного возраста, то есть нормально развивается

б Если индивид по своему биологическому возрасту опережает норму своего паспортного возраста
в Если индивид отстает в биологическом развитии от нормы своего паспортного возраста

8. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем

а 40-50 уд/мин

б 60-80 уд/мин

в 100-120 уд/мин

9. При интенсивной мышечной работе у высококвалифицированных спортсменов ЧСС может достигать ...

а 100-110 уд/мин

б 240-260 уд/мин

в 140-160 уд/мин

10. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?

а По величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

б По частоте сердечных сокращений (ЧСС).

в По максимальному потреблению кислорода (МПК).

11. Каких величин может достигать ЖЕЛ у высококвалифицированных спортсменов?

а 2-4 литра

б 3-5 литров

в 8-9 литров

12. Совокупность химических и физических превращений в живом организме, обеспечивающих его жизнедеятельность, называется ...

а Метаболизмом

б Резистентностью

в Биоритмами

13. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?

а Избыточное потребление кислорода после выполнения интенсивной работы

б Вентиляция воздуха в легких, использование кислорода тканями организма

в Скорость потребления кислорода во время работы

14. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют...

а общественную гигиену

б личную гигиену

в специальную гигиену

15. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: ...

а Рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой

б Регулярное, полноценное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон

в Все перечисленное

16. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?

а Общие гигиенические нормы и требования

б Возраст, вид спорта, бытовые условия, особенности профессиональной деятельности или учебы, период, характер и количество тренировок в день

в Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, спортивному инвентарю, спортивной форме занимающихся

17. Как регламентируются гигиенические нормы и требования?

а Специальными санитарными правилами

б Распоряжением директора школы

в Инструкцией учителя физической культуры (тренера)

18. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом в сочетании с водными процедурами, повышается устойчивость организма к различным болезнетворным факторам, называемая ...

а Неспецифической устойчивостью

б Фагоцитарной устойчивостью

в Бактерицидной устойчивостью

19. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?

а Витамины, калорийное питание

б Гидропроцедуры, массаж, самомассаж

в Пассивный отдых, медикаментозные средства

20. Какие правила рационального питания Вам известны?

а Оптимальное соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, незаменимых компонентов (витаминов, минеральных веществ и др.)

б Определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме

в Баланс энергии; сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе; соблюдение режима питания

21. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе?

а 1:4:1

б 4:1:1

в 1:1:4

22. Основными источниками энергии для организма являются...

Белки и минеральные вещества.

а Углеводы и жиры

б Жиры и витамины

23. При недостатке какого витамина ухудшается зрение и может проявляться, так называемая, «куриная слепота»?

а «А»

б «В1»

в «С»

24. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного

скелета (образуется в организме человека, в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей)?

а «РР»

б «Д»

в «Вб»

25. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

а Углеводы

б Белки

в Минеральные вещества

26. Избыток каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу?

а Углеводы и жиры

б Белки и витамины

в Минеральные вещества и белки

27. В каких продуктах больше всего содержится белков?

а В мясе, горохе

б В сыре, фасоли

в В рыбе, твороге

28. В каких продуктах больше всего содержится жиров?

а В сыре, какао

б В масле, свинине

в В печенье, твороге

29. В каких продуктах больше всего содержится углеводов?

а В меде, хлебопродуктах, крупах

б В мясопродуктах, рыбопродуктах

в В овощах и фруктах

30. Зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединенных в функциональный единый комплекс, называется...

а Динамическим стереотипом

б Привычкой

в Доминантой

31. Упражнения какой оздоровительной системы выполняются не в водной среде...

а вводная гимнастика

б гидроаэробика

в аквааэробика

32. Какие виды физкультурно-оздоровительных технологий необходимо проводить с детьми с нарушением речи воздействуя на первичный дефект развития?

а логоритмика, фонетическая ритмика

б фитбол-гимнастика, аквааэробика

в степ-аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика

33. От чего зависит величина нагрузки на организм ребенка при проведении подвижной игры:

а от настроения, качества спортивной формы, от роли ребенка в групповых играх
б двигательной подготовленности детей, умений ориентироваться в пространстве, состояние спортивного зала

в от точности выполнения условий игры; от эмоциональной окраски, создаваемой взрослым, ведущим игру; от роли ребенка в групповых играх; от характера самого ребенка, степени его возбудимости.

34. Подвижные игры, при которых частота сердечных сокращений достигает 100-120 уд/мин являются играми с ...

- а малой психофизической нагрузкой
- б тонизирующей психофизической нагрузкой
- в умеренной психофизической нагрузкой**

35. В качестве важнейших условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры должны выступать...

- а обеспечения безопасности; наличие у специалистов АФК сформированных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки; совершенное владение специалистами по АФК техникой выполнения и демонстрации упражнений; физической и первой медицинской помощи**
- б наличие технических предпосылок обеспечения абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий; наличие средств оказания первой медицинской помощи в местах проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры
- в наличие у специалистов по АФК иллюстрированных материалов (видеозапись, фотографий) с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий инвалидами
- г наличие у специалистов АФК сформированных и отработанных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки

36. В экстремальных видах АФК ведущими функциями являются:

- а воспитательная, гедонистическая, творческая
- б престижная, социализирующая и интегративная**
- в профилактическая, образовательная, развивающая
- г гуманистическая, коммуникативная, рекреационно-оздоровительная

37. Факторы, приводящие к несчастным случаям и чрезвычайным происшествиям в спорте, разделяют на две крупные группы...

- а природные факторы и техногенные факторы**
- б температурные и техническое состояние оборудования
- в техническое состояние защитного оборудование и оборудованием мест тренировок и занятий
- г рельефные и погодные

38. Проведение занятий по креативным (художественно-музыкальным) телесно-ориентированным практикам адаптивной физической культуры требует выполнения ряда условий...

- а усиление положительной мотивации к занятиям и личной заинтересованности участников занятий в происходящем, реальное проживание, проигрывание всевозможных воображаемых и реальных для жизни ситуаций
- б создание естественной стимулирующей среды, подбор доступных заданий, реальное проживание ситуаций, «оживление» абстрактных символов, использование метода перенесения смысла с объекта на объект (аналогий и др)**
- в подбор заданий, соответствующих возможностям занимающихся, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрений фантазий и творчества
- г. использование метода перенесения смысла с одного познаваемого объекта на другой за счет применения метафор, аналогий и других идеальных образований, составляющих универсальный механизм творческой деятельности

39. В креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках доминирующее положение занимают следующие специально-методические принципы...
- а дифференциация и индивидуализация, учет возрастных особенностей, оптимальность и вариативность, профилактическая направленность
 - б доступности, диагностирования, научности, приоритетной роли микросоциума, систематичности в компенсаторной направленности, адекватности, непрерывности физкультурного образования, прочности
 - г гуманистической направленности, интеграции, сознательности и активности, коррекционно-развивающей направленности
40. В танцевальной терапии выделяется несколько форм танцевальных упражнений...
- а неструктурированный танец; свободные движения с заданным ритмом; круговой танец
 - б спонтанные выразительные движения; свободные движения с заданным ритмом; аэробные движения
 - в структурированный танец; спонтанные выразительные движения; свободные движения с заданным ритмом
41. В задачи вводной части по структурированному танцу входит...
- а разучивание групповых и одиночных танцевальных движений
 - б налаживание контакта с группой, настройка на двигательную активность, подготовка к повышению уровня физической нагрузки
 - в выравнивание эмоционального состояния, снятие избыточного возбуждения; восстановление физиологических функций после завершения двигательной активности
42. Какие различают группы упражнений с палкой:
- а горизонтальные, вертикальные, наклонные, хватом двумя за конец, хватом одной рукой за конец, круговые, вращательные, перемахи, подбрасывание и ловля, упражнения в балансировании, прыжки через палку
 - б упражнения в балансировании, прыжки через палку; горизонтальные, свободные
 - в упражнения хватом за концы, вращательные, перемахи, подбрасывание и ловля, размашистые, горизонтальные, вертикальные, наклонные, хватом двумя за конец, без палки
43. На какие группы подразделяются упражнения с мячом:
- а жонглирование, броски, ловля
 - б общеразвивающие, бросковые упражнения, игры и эстафеты
 - в перекаты, передачи, ведение мяча
44. Как называются соревнования, в которых основной целью является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств?
- а подготовительные соревнования
 - б контрольные соревнования
 - в отборочные соревнования
 - г подводящие соревнования
45. В правилах, какого вида спорта для лиц с ДЦП есть ограничения в размерах площадки и составе игроков (7х7 человек), в отличие от общих правил, предусмотренных для здоровых спортсменов?
- а бадминтона
 - б футбола
 - в голбола

46. Положение о соревнованиях это...

а основной документ, регламентирующий все условия проведения соревнования

б основной документ, раскрывающий цели и задачи соревнований

в основной документ, раскрывающий сроки и место проведения соревнований, а также программу соревнований

47. По своему характеру соревнования в большинстве видов спорта определяются как...

а командные, групповые

б личные, смешанные

в командные, личные, лично-командные

48. Какие разделы необходимо указать в положении о проведении соревнований?

а время и место проведения, условия проведения: участники соревнований и требования к ним, условия приема участников, программа соревнований, определение результатов, питание спортсменов, регалии судейской коллегии

б время и место проведения, общая сумма расходов на проведение соревнований

в цели и задачи, руководство соревнованиями, время и место проведения, условия проведения: участники соревнований и требования к ним, условия приема участников, обеспечение безопасности и требования к оборудованию и экипировке, программа соревнований, определение результатов, награждение, финансирование; порядок и сроки подачи заявок, состав судейской коллегии

49. Какие этапы подготовки необходимы для проведения соревнований?

а подготовительный, непосредственного проведения соревнований

б подготовительный и заключительный

в организационно-подготовительный, непосредственного проведения соревнований, заключительный

50. Основным документом для участия в соревнованиях спортсменов является...

а заявки

б медицинская книжка

в паспорт

51. Адаптивная двигательная рекреация – это

а компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

б компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности в совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности

г совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды

52. Адаптивная физическая реабилитация – это

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности

б компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с

отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении в совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности

г совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды

53. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

г компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

54. Институциональные черты адаптивной физической культуры – это

а выполнение функций только физического воспитания и спорта

б наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы
в наличие нормативно-правовой базы

г формирование профессионального кадрового обеспечения

55. К наглядным методам обучения относятся

а метод демонстраций

б метод иллюстраций

в метод передачи информации

г психорегулирующая тренировка

56. К словесным методам передачи информации и слухового восприятия относятся

а беседа

б демонстрация изучаемых процессов

в лабораторные опыты

г рассказ

д учебная лекция

57. К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся

а инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий)

б оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач)
в сопроводительные пояснения и замечания

г устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки

58. Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной

физической культуры?

а как учебно-педагогический процесс

б как реабилитационный процесс

в как социально-адаптивный процесс

г как тренировочный процесс

59. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?

а общеметодические

б социально-методические

в социальные

г специально-методические

д специально-социальные

60. Какой возраст предпочтителен для развития координационных способностей?

а от 5 до 17 лет

б от 7 до 12 лет

в от 7 до 9 лет

г от 9 до 16 лет

61. Какой возраст считается сенситивным периодом для обучения двигательным действиям?

а 2-3 года

б 5-10 лет

в 7-9 лет

г 8-10 лет

62. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?

а коррекционной педагогике

б медицине

в микробиологии

г физической культуре

63. Принцип гуманистической направленности означает

а раскрытие потенциальных возможностей физического, психического, духовного развития и саморазвития личности

б свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе спортивной деятельности;

в свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в коллективных, индивидуальных, семейных, самостоятельных занятиях, ориентирующих на здоровый образ жизни

г создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей

д создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей.

64. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок

а возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей
б направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств
в необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок
г постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения

65. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в

а возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей
б комплексном использовании всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
г постепенном, но систематическом формировании мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений
д создании равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей

66. Принцип наглядности предусматривает

а активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
б комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
в осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
г процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе

67. Принцип систематичности и последовательности направлен на

а комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
б направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств
в постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения
г процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

68. Принцип сознательности и активности направлен на

а использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
б осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
в процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе
г сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

69. Социальная интеграция – это

а активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми

б обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми
в совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды
г стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)

70. Физическая культура сегодня – это

а деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития

б результат человеческой деятельности

в специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида

г способы совершенствования

71. Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии

г компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства

72. Что необходимо учитывать при оценке эффективности реализации принципа наглядности?

а возможность компенсации дефекта за счет других органов

б возможность компенсации дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных в дефект в сенсорной системе, степени нарушения и состояния остаточной функции

г состояние основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)

д функциональное состояние организма в целом

73. Что означает подход, определяющий стратегию работы в адаптивной физической культуре, получивший наименование «навстречу природе»?

а основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на «подтягивание слабых звеньев», отстающих от среднестатистических норм

б основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на доведение способностей, занимающихся до среднестатистических норм

в основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие выносливости

г основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие тех качеств и способностей занимающихся, к которым у них наблюдается генетическая предрасположенность

74. Что относится к естественно-средовым средствам?

а использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма

б использование воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма
в физиотерапия
г физическое упражнение

75. Что относится к методу демонстраций?

а демонстрация зарисовок на доске
б демонстрация изучаемых процессов и явлений
в демонстрация кино-, видеофильмов
г изображение портретов ученых

76. Что предполагает принцип оптимальности?

а многократное мысленное воспроизведение двигательного действия
б перестройку или усиленное использование сохранных функций
в разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки
г целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов

77. Что предусматривает принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?

а возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей
б комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
в педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств
г постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения

78. Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

а активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
б комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
в процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения
г сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

79. Что предусматривает принцип социализации?

а активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
б комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
в процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе
г процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения
д сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

80. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?

а совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций

б соревновательная деятельность

г удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении

д удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе

е целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности

81. Что такое адаптивная двигательная рекреация?

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе

г компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в труде

82. Что такое адаптивная физическая реабилитация?

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства

д компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием)

83. Что такое адаптивный спорт?

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

г компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации

84. Что такое аутогенная тренировка?

а процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

б психорегулирующая тренировка

в система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины

г устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки

85. Что такое идеомоторное упражнение?

а многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками

б процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе в система приемов самовнушения

г специальные средства релаксации

86. Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?

а компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

б компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии

в компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства

г компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций

87. Что такое педагогическая интеграция?

а активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми

б компенсация дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;

в обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми

г соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней

88. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона актуального развития»?

а такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей

б такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников

в такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя

г такая подготовка ученика, которая дает ему возможность действовать самостоятельно

89. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона ближайшего развития»?

а такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей

б такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников;

в такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя;

г такая подготовка ученика, которая дает ему возможность действовать самостоятельно

90. Здоровый образ жизни складывается из нескольких составляющих. Что же является основным, главным
- а искоренение вредных привычек
 - б рациональное питание
 - в плодотворный труд**
 - г оптимальный режим труда и отдыха
91. Что не относится к основным средствам физического воспитания?
- а физические упражнения;
 - б оздоровительные силы природы;
 - в точечный массаж**
92. Название Паралимпийских Игр первоначально было связано:
- а с термином означающим паралич нижних конечностей**
 - б с термином означающим паралич верхних конечностей;
 - в с другими видами физических нарушений.
93. Какое количество видов спорта проводилось на Паралимпийских Играх в Сочи?
- а 5**
 - б 10
 - в 13
94. Что такое выносливость?
- а способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности**
 - б выносливость по отношению к определенной мышечной деятельности;
 - в способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
95. Что не относится к задачам перспективного развития адаптивной физической культуры?
- а максимальный охват новых участников АФК
 - б увеличение числа систематически занимающихся АФК
 - г возвращение к труду и полная независимость от окружающих**
96. Что такое адаптивная физическая культура?
- а часть комплексной реабилитации, направленная на физическое и духовное совершенствование человека с ограниченными возможностями здоровья**
 - б научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов;
 - в часть общей культуры человечества, которая представляет творческую деятельность в области физического развития, оздоровления и воспитания.
97. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
- а одно из направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные умения и навыки (общепрофессиональные и профессиональные компетенции)**
 - б производственная гимнастика
 - в оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня
98. Что такое физическая реабилитация?
- а метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью**

средств и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов

б метод восстановления здоровья медикаментозными средствами;

в метод восстановления здоровья посредством умеренного образа жизни.

99. Что не является противопоказанием к применению ЛФК?

а острый период заболевания

б общее тяжелое состояние больного

в **ослабление приспособительных реакций**

100. Злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние человека (курение табака, употребление алкоголя, ингаляторов), но не доводящего его до физической зависимости от указанных веществ, специалисты называют ...

а Асоциальным поведением

б **Аддиктивным поведением**

в Вредной привычкой

Вопросы к контролю по теме:

«Лыжный спорт»

1. Как правильно подобрать лыжные ботинки?
2. Дайте общую характеристику лыжных мазей.
3. Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.
4. Для чего и как парафинят лыжи?
5. Как проверить качество сцепления лыж со снегом?
6. Назовите основные составные части лыжи.
7. Сколько и какие существуют способы подбора лыж?
8. Назовите классификацию лыж.
9. Назовите основные назначения парафина.
10. Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.
11. Какова структура урока по лыжной подготовке?
12. Охарактеризовать каждую часть урока.
13. Как выбирать учебную площадку для лыжных гонок?
14. Что такое тренировочная лыжня?
15. Как выбрать тренировочную лыжню?
16. История развития лыжного спорта в стране и за рубежом.
17. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.
18. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
19. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту.
20. Основы методики тренировки.
21. Планирование и учет учебной и внешкольной работы по лыжному спорту в школе.
22. Техника преодоления подъёмов и спусков.
23. Техника одношажного и двухшажного хода.

24. Техника строевых приёмов.
25. Подвижные игры на лыжах.
26. Развитие общей выносливости.
27. Способы преодоления неровностей рельефа.
28. Техника торможения.
29. Изучение видов конькового хода. Методика. Техника
30. Руление переступанием. Руление подъёмов в гору, руление торможением на спуске.

Критерии оценки устного ответа студента на экзамене:

Форма проведения экзамена – устная. Максимальный суммарный балл экзамена оценивается 40 баллами, полученными за ответы на вопросы.

Билет состоит из 2-х теоретических вопросов.

Ответ на экзамене оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 40-балльную оценку.

«Отлично» - 40 баллов;

«Хорошо» - 26 баллов;

«Удовлетворительно» - 13 баллов;

«Неудовлетворительно» - 0 баллов

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он:

а) дает точное определение и истолкование основных понятий и закономерностей, а также приводит правильные методы определения физических возможностей организма спортсмена, их единиц и способов измерения;

б) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физиологии человека, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;

в) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;

г) умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками.

Оценка «хорошо» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:

а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

б) не обладает достаточными навыками работы со справочной литературой;

Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе:

а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физиологии спорта, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных физиологических процессов и методов исследования состояния организма в процессе мышечной деятельности;

в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если:

а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач исследования функционального состояния индивидуума;

в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

Грубыми считаются следующие ошибки:

- незнание определения основных понятий, положений теории, незнание методологии медико-биологического контроля;
- неумение выделить в ответе главное,
- неумение применять знания в практике спорта;
- неумение делать выводы и обобщения,
- неумение подготовить лабораторное оборудование, провести опыт, необходимые расчеты или использовать полученные данные для выводов,
- неумение пользоваться учебно-методической литературой;
- небрежное отношение к лабораторному оборудованию и измерительным приборам.

Оценка	Балл
5	40
4	30
3	20
2	0

Темы рефератов
по теме «Лыжный спорт»

1. История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.
2. История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.
3. История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.
4. История развития лыжного спорта в современной России.
5. Лыжная подготовка в программе современной школы.
6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.
7. Планирование подготовки юных лыжников.
8. Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.
9. Периодизация в лыжном спорте.
10. Лыжный туризм в школе.
11. Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.
12. Характеристика инвентаря в лыжном спорте.

Критерии оценки:

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата (не менее 10 страниц формата А4); - текст печатают 14 размером шрифта, с интервалом 1,5. Отступ от левого края 3 см; правый, верхний и нижний - 1,5 см. - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- все критерии раскрыты – «отлично»;
- есть небольшие недочеты – «хорошо»;

- есть грубые недочеты – «удовлетворительно»;
- несоответствие работы – «неудовлетворительно».

Оценка	Баллы
«отлично»	30
«хорошо»	20
«удовлетворительно»	10
«неудовлетворительно»	0

Написание реферата в данном курсе – необходимый элемент учебной работы и важная составляющая самостоятельной работы студента. Цель на писания - применение на практике усвоенного теоретического курса.

Вопросы для контроля по теме «Плавание»:

1. Методика обучения технике плавания вольным стилем.
2. Методика обучения технике плавания на спине.
3. Методика обучения технике плавания способом брасс.
4. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
5. Методика начального обучения.
6. Методика обучения технике плавания на боку.
7. Методика обучения старта с тумбочки.
8. Методика обучения старта из воды.
9. Методика обучения поворотам вольным стилем и на спине.
10. Методика обучения поворотам способом брасс и дельфин.
11. Методика проведения упражнений на суше и в воде.
12. Методика обучения технике ныряний.
13. Общие основы техники плавания.
14. Анализ техники плавания на спине.
15. Анализ техники плавания способом брасс.
16. Анализ техники плавания вольным стилем.
17. Анализ техники плавания способом дельфин.
18. Анализ техники плавания на боку.
19. Анализ техники старта с тумбочки.
20. Анализ техники старта из воды.
21. Анализ техники поворотов всех способов плавания.
22. Техника облегченных способов плавания.
23. Схема урока по плаванию в средних школах и тренировочных занятий в спортивной школе.
24. Особенности построения урока по плаванию с детьми различного возраста.
25. Игры на воде, направленные на изучение элементов техники плавания.
26. Игры на воде, направленные на ознакомление со свойствами воды.
27. Игры на воде с элементами прикладного плавания и развлечений.
28. Классификация и содержание средств обучения в плавании.

29. Виды учета и формы контроля работы по плаванию в детских учебных заведениях.
30. Содержание общепедагогических принципов обучения и тренировки в плавании.
31. Организация и проведение соревнований по плаванию в общеобразовательной школе.
32. Задачи и организация работы по плаванию в ДЮСШ.
33. Задачи и организация работы по плаванию в общеобразовательных школах.
34. Задачи и организация работы по плаванию в летних лагерях отдыха детей.
35. Виды планирования спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса по плаванию в течение года.
36. Классификация и содержание методов обучения и тренировки в плавании.
37. Виды и содержание средств физической подготовки пловца.
Соотношение видов физической подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
38. Тактическая, техническая подготовка пловца на различных этапах тренировочного процесса.
39. Теоретическая и морально-волевая подготовка пловца.
40. Приемы спасания на воде. Виды транспортировки.
41. Спасательные средства и правила пользования ими.
42. Оборудование мест занятий по плаванию на открытых водоемах.
43. Статическое плавание. Равновесие в воде.
44. Динамическое плавание. Сопротивление воды при динамическом плавании.
45. Плавание в дореволюционной России.
46. Развитие плавания в предвоенные годы.
47. Плавание в период ВОВ.
48. Развитие плавания в послевоенные годы.
49. Развитие плавания в период 60-70-х годов.
50. Развитие плавания в период 70-80 годов.
51. Развитие плавания на современном этапе.
52. Права и обязанности представителей, тренеров и капитанов команд.
53. Права и обязанности судьи по технике плавания.
54. Допуск участников к соревнованиям по плаванию.
55. Права и обязанности судьи-информатора, судьи при участниках на соревнованиях по плаванию.
56. Правила старта и финиша.
57. Права и обязанности судьи на поворотах на соревнованиях по плаванию.
58. Определение результатов на дистанции в соревнованиях по плаванию.
59. Права и обязанности старшего судьи-секундометриста и судей-секундометристов на соревнованиях по плаванию.
60. Протесты. Нарушения правил и взыскания. Форма заполнения карточки участника соревнований по плаванию.
61. Правила проплывания дистанций способами на спине и вольным стилем.
62. Права и обязанности главного судьи по плаванию.
63. Заплывы, распределение дорожек, переплывы на соревнованиях по плаванию.

64. Способы искусственного дыхания.
65. Правила проплывания дистанции способом брасс.
66. Положение о соревнованиях по плаванию. Характер соревнований.
67. Правила проплывания дистанции способом дельфин.
68. Права и обязанности стартера и его помощника на соревнованиях по плаванию.
69. Права и обязанности участников соревнований. Костюм участника соревнований.
70. Права и обязанности врача соревнований по плаванию.
71. Права и обязанности судьи на финише на соревнованиях по плаванию.
72. Правила проплывания дистанции в комплексном плавании и эстафетах.
73. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
74. Права и обязанности главного секретаря и секретарей на соревнованиях по плаванию.
75. Классификация плавания.

Критерии оценки устного ответа студента на экзамене:

Форма проведения экзамена – устная. Ответ на экзамене оценивается по 5-балльной шкале, затем переводится в 40-балльную оценку:

Билет состоит из 3-х теоретических вопросов.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он:

- а) обнаруживает полное понимание закономерностей взаимоотношений организма пловца с водой, средой в которой происходят движения пловца, знание теории и методики преподавания плавания, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;
- б) дает точное определение и истолкование основных понятий и знаний закономерностей процесса обучения и тренировки в плавании, а также приводит правильные методы определения физических возможностей организма пловца, их единиц и способов измерения;
- в) при ответе не повторяет дословно текст учебника или лекций, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по дисциплине плавание, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;
- д) умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по данному вопросу;
- ж) умеет самостоятельно и рационально работать с основной, дополнительной литературой и справочниками.

Оценка «хорошо» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но студент:

- а) допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;
- б) не обладает достаточными навыками работы с дополнительной литературой и справочниками;

Оценка «удовлетворительно» ставится в том случае, если студент правильно понимает теорию и методику преподавания плавания, но при ответе:

- а) обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов дисциплины плавание, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- б) испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач в процессе обучения и тренировки в плавании, при объяснении конкретных форм и методов проведения занятий по плаванию;

в) отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если:

а) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

б) или имеет слабо сформулированные и неполные знания и не умеет применять их при решении конкретных задач методики спортивного плавания;

в) или при ответе допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить при помощи преподавателя.

Грубыми считаются следующие ошибки:

- незнание определения основных понятий, положений теории, незнание методики спортивного плавания;

- неумение выделить в ответе главное;

- неумение применять знания в практике спорта;

- неумение делать выводы и обобщения;

- незнание техники безопасности при проведении занятий по плаванию;

- неумение пользоваться учебно-методической литературой;

Оценка	Рейтинговый балл
5 «Отлично»	40
4 «Хорошо»	30
3 «Удовлетворительно»	20
2 «Неудовлетворительно»	0