

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.18  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Базовые виды двигательной деятельности**

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Форма обучения: заочная

Год набора 2020

Общая трудоемкость: 21 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Курс/сессия	1/2	1/3	2/2	2/3	Итого
Форма контроля	Экзамен	Экзамен	Экзамен	Экзамен	
Вид занятий					
Лекции					
Лабораторные					
Практические	14	14	16	16	60
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР			1		1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35	0,35	0,35	1,4
Контактная работа	14,35	14,35	17,35	16,35	62,4
Самостоятельная работа	193	157	154	155	659
Контроль	8,65	8,65	8,65	8,65	34,6
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>756</b>

Тольятти, 2020

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2024 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

А.А. Подлубная

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 9 от «26» апреля 2020 г.).

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области базовых видов спорта, вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий по базовым видам спорта; укрепление здоровья и повышение психофизической активности студентов к последующей самостоятельной, учебной, творческой и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к обязательной части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – школьный курс по физической культуре.

Дисциплины, учебные курсы, для которых важны знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины: «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивно-педагогический практикум», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», «Аэробика», «Атлетическая гимнастика», Учебная практика (ознакомительная практика), Производственная практика (педагогическая практика), Производственная практика (профессионально-ориентированная практика), Производственная практика (преддипломная практика).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; <b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	<b>Знать:</b> правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Уметь:</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; <b>Владеть:</b> Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых	<b>Знать:</b> требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников; <b>Уметь:</b> Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; <b>Владеть:</b> техникой основных

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Способствует обучение предметов с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<p><b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p><b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p><b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>
	ОПК-1.2. Обеспечивает спортивную деятельность по двигательному и когнитивному обучению	<p><b>Знать:</b> дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине).</p> <p><b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства</p>
	ОПК-1.3. Формулирует методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p><b>Знать:</b> частных методик адаптивной физической культуры, основных средств, методов, форм организации обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить в доступных формах обучение двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области адаптивной физической культуре.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и средствами обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины Базовые виды физкультурной рекреации

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс/ сессия	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Практические занятия	1.Гимнастика в системе физического воспитания. 2. Гимнастическая терминология. 3.Запись гимнастических упражнений. 4.Строевые упражнения: понятия и команды. 5.Составление комплексов ОРУ. 6. Конспект подготовительной части урока 7. Травматизм в гимнастике и способы его предупреждения.	1/2	2 ч.  2 ч. 2 ч. 2 ч. 3 ч. 2 ч. 1 ч.	-	-	<u>Творческое задание</u>
Модуль 1	Самостоятельная работа 1	Самостоятельное изучение литературы по модулю 1	1/2	193 ч.	-	-	Реферат или доклад
Модуль 2	Практические занятия	1.Техника гимнастических упражнений 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям 3. Методика проведения комплекса ОРУ 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах. 5. Особенности преподавания урока по гимнастике в школе 6. Планирования учебного материала в гимнастике	1/2	2 ч.  2 ч. 2 ч.  5 ч.  2 ч.  1 ч.	-	-	<u>Творческое задание</u>
Модуль 2	Самостоятельная работа 3	Самостоятельное изучение литературы по модулю 2	1/2	157 ч.	-	-	Реферат или доклад
Модуль 3	Практическое	1.Гимнастика оздоровительно-кондиционной	1/2	2 ч.	-	-	<u>Творческое</u>

	занятие	направленности. 2.Ритмическая гимнастика. 3. Гимнастическая аэробика. 4. Шейпинг. 5. Атлетическая гимнастика. 6. Изотон. 7.Содержание оздоровления. 8. Контроль в оздоровительной гимнастике.		2 ч. 3 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч. 1 ч. 2 ч.			<u>задание</u>
Модуль 3	Самостоятельная работа 3	Самостоятельное изучение литературы по модулю 3	1/2	154	-	-	Реферат или доклад
Модуль 3	Курсовая работа	Изучение литературных источников, Написание курсовой работы	1/2	1	-	-	<u>Курсовая работа</u>
Модуль 4	Практическое занятие	1.История развития плавания. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. 2.Спортивное значение плавания. Основы начального обучения плаванию. 3.Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства. Спасательные средства. 4.Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения - на суше и в воде. 5.Технические средства обучения. 6.Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом. 7.Организация, правила проведения соревнований по плаванию.	1/2	1 ч.  1 ч. 1ч.  6 ч.  2 ч.  2 ч. 3 ч.	-	-	<u>Творческое задание</u>

Модуль 4	Самостоятельная работа 4	Самостоятельное изучение литературы по модулю 4	1/2	155 ч.	-	-	Реферат или доклад
ПА	ПА			0,35			
Контроль	Контроль			8,65			
<b>Итого:</b>				<b>756</b>			

## 5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

### а) технологии традиционного обучения:

- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

### б) технологии дифференцированного обучения:

- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: практический, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

### в) интерактивные технологии:

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, нормативные правовые акты, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, нормативными актами, интернет-ресурсами.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно выполнять задания, необходимые для текущего контроля
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1,2	УК-7	Творческое задание, тестирование
	ОПК-1	Творческое задание, тестирование



## **7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля**

### **7.2.2. Подготовить реферат или выступить с докладом и презентационным материалом.**

#### **Тематика рефератов и докладов**

#### **Модуль 1**

#### **1. Задание: Подготовить доклад и выступить с презентационным материалом по теме самостоятельной работы:**

##### ***Тематика рефератов по разделу «Гимнастика»:***

1. История развития гимнастики (различные периоды).
2. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
3. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
4. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
5. Выдающиеся гимнасты Самарской области.
6. Сильнейшие гимнасты мира.
7. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
8. Современные тенденции развития гимнастики.
9. Педагогический контроль за состоянием занимающихся гимнастикой в процессе учебно-тренировочных занятий.
10. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
11. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
13. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
14. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
15. Организация занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях.
16. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
17. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
18. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
20. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## **Модуль 2**

### **9.2.1. Реферат и доклад по теме самостоятельной работы:**

**1. Задание: Подготовить доклад и выступить с презентационным материалом по теме самостоятельной работы:**

***Тематика рефератов по разделу «Гимнастика»:***

21. История развития гимнастики (различные периоды).
22. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
23. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
24. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
25. Выдающиеся гимнасты Самарской области.
26. Сильнейшие гимнасты мира.
27. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
28. Современные тенденции развития гимнастики.
29. Педагогический контроль за состоянием занимающихся гимнастикой в процессе учебно-тренировочных занятий.
30. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
31. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
32. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
33. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.

34. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
35. Организация занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях.
36. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
37. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
38. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
39. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
40. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

## **2. Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## **Модуль 3**

**1. Задание: Подготовить доклад и выступить с презентационным материалом по теме самостоятельной работы:**

***Тематика рефератов по разделу «Гимнастика»:***

1. История развития гимнастики (различные периоды).
2. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
3. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
4. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).

5. Выдающиеся гимнасты Самарской области.
6. Сильнейшие гимнасты мира.
7. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
8. Современные тенденции развития гимнастики.
9. Педагогический контроль за состоянием занимающихся гимнастикой в процессе учебно-тренировочных занятий.
10. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
11. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
13. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
14. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
15. Организация занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях.
16. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
17. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
18. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
20. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

### **Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая

степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## **Модуль 4**

**1. Задание: Подготовить доклад и выступить с презентационным материалом по теме самостоятельной работы:**

### **Тематика рефератов**

1. Секреты роста мышц.
2. Методика тренировок в пауэрлифтинге.
3. Тренировка по растяжки у силовых атлетов.
4. Четырёхмесячная программа повышения результативности у силовых атлетов.
5. Построение годичного цикла силового атлета.
6. Правила и версии соревнований по гиревому спорту.
7. Построение тренировок в армрестлинге.
8. Достижения Российских спортсменов в армрестлинге.
9. Правила выполнения упражнений и общие положения в гиревом спорте.
10. Участие и судейство в гиревом спорте.
11. Физиологические и гигиенические особенности в силовом атлетизме.  
Методика тренировки силового атлета.
12. Классификация и терминология упражнений в пауэрлифтинге.
13. Особенности проявления силы мышц в условиях спортивной деятельности.
14. Роль и место силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
15. Возникновение и развитие армрестлинга в России и за рубежом. Создание Московской Федерации армспорта.
16. Соревнования по армрестлингу, эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в России. Проведение чемпионатов Москвы, России и мира.
17. Перспективы развития армрестлинга.
18. Особенности техники армрестлинга.
19. Значение пауэрлифтинга как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
20. Соревнования по пауэрлифтингу, эволюция правил, техники, тактики.
21. Сильнейшие команды в мире и в России по силовому атлетизму.
22. Проблемы и перспективы развития видов силового атлетизма.
23. План учебно-тренировочного занятия по гиревому спорту.
24. Миометрический метод работы мышц.

### **Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, который выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно

аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## **7.2.2. Комплект творческих заданий**

### **Модуль 1**

**Задание 1.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока у детей дошкольного возраста:

- a. без предметов;
- b. со скакалкой;
- c. с мячом;
- d. с обручем.

**Задание 2.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста:

- a. без предметов;
- b. со скакалкой;
- c. с мячом;
- d. с обручем;
- e. с гимнастической палкой.

**Задание 3.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста:

- a. без предметов;
- b. со скакалкой;
- c. с мячом;
- d. с обручем;
- e. с гимнастической палкой.

**Задание 4.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста:

- a. без предметов;
- b. со скакалкой;
- c. с мячом;
- d. с обручем;
- e. в парах;
- f. с использованием шведской стенки.

### **Варианты выполнения заданий:**

**1 вариант:** 1a, 2b, 3c, 4d

**2 вариант:** 1b, 2c, 3d, 4a

**3 вариант:** 1c, 2d, 3e, 4a

**4 вариант:** 1d, 2e, 3a, 4d

**5 вариант:** 1a, 2e, 3b, 4d

**6 вариант:** 1b, 2d,3c,4a

**7 вариант:** 1c, 2a,3d,4f

**8 вариант:** 1d, 2c,3e,4a

**9 вариант:** 1a, 2d,3b,4e

**10 вариант:** 1b, 2e,3a,4d

**11 вариант:** 1c, 2a,3b,4d

**12 вариант:** 1d, 2b,3c,4a

### **Пример оформления (вариант 1)**

#### **1. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста**

I. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

#### **2. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста со скакалкой**

I. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложенная вчетверо вперёд:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

#### **3. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста с мячом**

I. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

#### **4. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста с обручем**

I. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вперёд:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

**Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

## **Модуль 2**

### **Комплект творческих заданий:**

**Задание 1.** Составить комплекс подводящих упражнений для разучивания и совершенствования:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;
- f. элемента на бревне.

**Задание 2.** Составить комплекс подводящих упражнений для детей младшего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на перекладине;
- c. элемента на бревне.

**Задание 3.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;
- f. элемента на бревне.

**Задание 4.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;



- f. элемента на бревне.
- g. с использованием шведской стенки.

**Варианты выполнения заданий:**

- 1 вариант:** 1a, 2b,3c,4d
- 2 вариант:** 1b, 2c,3d,4a
- 3 вариант:** 1c, 2d,3e,4a
- 4 вариант:** 1d, 2e,3a,4d
- 5 вариант:** 1a, 2e,3b,4d
- 6 вариант:** 1b, 2d,3c,4a
- 7 вариант:** 1c, 2a,3d,4f
- 8 вариант:** 1d, 2c,3e,4a
- 9 вариант:** 1a, 2d,3b,4e
- 10 вариант:** 1b, 2e,3a,4d
- 11 вариант:** 1c, 2a,3b,4d
- 12 вариант:** 1d, 2b,3c,4a

**Пример оформления (вариант 1)**

**1. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста**

I. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

**2. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста со скакалкой**

I. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложенная вчетверо вперёд:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

**3. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста с мячом**

I. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

**4. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста с обручем**

I. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вперед:

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

## **Модуль 4**

### **Задание 1. Написание реферата.**

Темы для рефератов:

1. Прикладное значение плавания.
2. Оздоровительное значение занятий плаванием.
3. Гигиеническое значение плавания
4. Воспитательное значение плавания.
5. Спортивное значение плавания.
6. Образовательное значение плавания.
7. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
8. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
9. Плавание как одно из средств закаливания.
10. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
11. Водные виды спорта: водное поло.
12. Водные виды спорта: прыжки в воду.
13. Водные виды спорта: синхронное плавание.
14. Новые водные виды спорта (дать название и характеристику).
15. Возникновение и развитие плавания на Руси.
16. Первые методические пособия и школы плавания в России.
17. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
18. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули.

19. Система обучения плаванию А.Б. Ганике.
20. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
21. Особенности и значение «Комплексного метода» обучения плаванию.
22. Особенности и значение «Метода трех ступеней» в обучении плаванию.
23. Причины возникновения и особенности параллельного, последовательного и одновременного методов обучения плаванию
24. Краткая характеристика массового плавания, особенности занятий в структурах его осуществляющих;
25. Характеристика нормативного плавания.
26. Характеристика спортивного плавания: способы плавания, программа соревнований высокого ранга (Олимпийских игр), характер соревнований.
27. Оздоровительное значение плавания.
28. Лечебное плавание: задачи, специфика.
29. Характеристика плавания с точки зрения его прикладности.
30. Виды спорта, содержащие плавание как составляющий компонент; характеристика одно из них (по выбору студента).
31. Возникновение и развитие спортивного способа плавания кроль на груди.
32. Возникновение и развитие спортивного способа плавания брасс.
33. Основные вехи выступлений отечественных пловцов на Олимпийских играх.
34. Обоснование возникновения и значимость «естественного метода обучения» (1776 г.).
35. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули.
36. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
37. Особенности и значение «Комплексного метода» обучения плаванию.
38. Особенности и значение «Метода трех ступеней» в обучении плаванию.
39. Причины возникновения и особенности параллельного, последовательного и одновременного методов обучения плаванию.
40. Общие термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания (оси, плоскости, направления).
41. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.
42. Техника спортивного плавания: определение, элементы, направленность движений.
43. Фазовая структура гребковых движений руками и движений ногами; понятия «фаза» и «цикл».
44. Физические свойства воды и их влияния на технику спортивного плавания (примеры).
45. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил (перечислить).
46. Плаучесть тела: определение, виды, факторы, влияющие на плаучесть; ее значение в спортивном плавании.
47. Равновесие тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном плавании.

Реферат раскрывает 2 из вышеприведённых вопросов. Объемом не менее 8 страниц, ссылки на литературные источники (не менее 5 источников в списке литературы).

## **Задание 2.**

### ***А) Составление комплекса силовых упражнений на тренажерах для новичков***

Необходимо указать:

- упражнение (описание техники выполнения),
- вес (принцип подбора веса),
- количество раз в подходе,
- количество подходов (необходимо указать изменение веса или количество повторений в подходе, а кроме того обосновать изменения)

Кроме того, обратите внимание на особенности этого контингента, которые необходимо учитывать при начале работы, укажите количество и продолжительность занятий в недельном цикле.

### ***Б) Составление комплекса упражнений для развития выносливости***

Необходимо указать:

- упражнение (описание техники выполнения),
- вес (принцип подбора веса),
- количество раз в подходе (обоснуйте),
- количество подходов

Обратите внимание на изменение веса или количество повторений в подходе, режим отдыха, питания и другое, кроме того обосновать изменения.

## **Задание 3.**

Составить программу по обучению плаванию различными стилями (брасс (на боку на спине), кроль, кроль спина, баттерфляй, ныряние)

1. Подготовительные упражнения,
2. Подводящие упражнения,
3. Упражнения для совершенствования техники
4. Упражнения для развития физических качеств

## **Задание 4.**

Составить программу по оздоровительному плаванию  
для лиц с избыточным весом

1. Пол
2. Возраст
3. Описание морфофункционального состояния (вес/рост) и особенности двигательной активности и др.

Какие общие рекомендации можно дать:

- по организации двигательной деятельности для данного человека (почему? объясните)
- по режиму питания (продукты: какие нужно исключить из рациона и какие включить в рацион). Особенности питания при физических нагрузках (почему? объясните)
- питьевой режим (сколько и чего нужно пить? Объясните, почему).

4. Запрос клиента

5. Программа тренировок (физических нагрузок) , особенности построение занятий, отягощения, количество подходов, количество повторений в подходе, интервалы отдыха.

Необходимо указать:

- упражнение (описание техники выполнения),
- вес (принцип подбора нагрузки),

Обратите внимание на особенности контингента, которые необходимо учитывать в начале работы, укажите количество и продолжительность занятий в недельном цикле.

6. Другое

**Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

### **7.2.3. Тестирование Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.**

**Фонд тестовых заданий:  
Модуль 1.**

1. Что означает слово гимнастика

- 1) + упражняю, тренирую
- 2) - координированность
- 3) - пластичность
- 4) - гибкость

2. Упражнения на снарядах

- 1) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) + на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

3. Акробатические упражнения

- 1) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) + группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 3) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 4) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

#### 4. Упражнения художественной гимнастики

- 1) + строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, элементы танца, упражнения без предметов и с предметами: мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами
- 2) - строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)

#### 5. Упражнения ритмической гимнастики

- 1) + строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 2) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) - комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.

#### 6. Выберите акробатическое упражнение

- 1) + стойка на лопатках
- 2) - ходьба на носках
- 3) - Подъём переворотом силой на перекладине
- 4) - Прыжок через коня ноги врозь

#### 7. Определите общеразвивающие упражнения

- 1) + Наклон вправо (влево) из и.п. стойка ноги врозь руки на пояс
- 2) - Бег с согнутыми ногами вперёд
- 3) - Кувырок вперёд
- 4) - Подтягивание на перекладине

#### 8. Укажите строевое упражнение

- 1) - Бег спиной вперёд
- 2) + Перестроение из одной шеренги в две шеренги
- 3) - Ходьба на пятках руки за спину
- 4) - Приседание в паре, руки на плечах на партнёра

9. К каким видам гимнастики относятся: 1) основная гимнастика; 2) Женская. 3) атлетическая, 4) профессионально-прикладная

- 1) - Оздоровительным
- 2) - спортивным

- 3) + образова-тельно-развивающим
- 4) - прикладным

10. К каким видам гимнастики относятся: 1) спортивная гим-настика; 2) художественная гимнастика 3) спортивная акробатика

- 1) - Оздоровительным
- 2) + спортивным
- 3) - образова-тельно-развивающим
- 4) - профессионально-прикладным

11. Какова направленность оздоровительных видов гимнастики

- 1) + укреп-ление здоровья человека, поддержание на высоком уровне его физи-ческой и умственной работоспособности в учебе, труде, повышение ак-тивности в трудовой и общественной деятельности
- 2) - направлена на повышение функциональных возможностей организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности
- 3) - Направлена на развитие мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 4) - Направлена на всестороннее развитие, формирование жизненно важных умений и навыков и двигательных способностей, укрепление здоровья. Занимаются все контингенты людей. Занятия проводятся в форме уроков и самостоятельных занятий.

12. Гимнастика - это

- 1) - система научных знаний, изучающая основные вопросы в области физической культуры
- 2) - интегративная система научных знаний о сущности физической культуры и общих закономерностях функционирования, направленного использования и дальнейшего развития средств физической культуры, используемых в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека
- 3) + исторически сложившаяся совокупность специ-фических средств и методов гармонического физического воспита-ния людей
- 4) - Учебная дисциплина, изучающая методы физического воспитания

13. К спортивным видам гимнастики относятся

- 1) - Спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика, женская гимнастика
- 2) + спортивная гим-настика, художественная гимнастика и спортивная акробатика
- 3) - художественная гимнастика, утренняя гимнастика, профессионально-прикладная
- 4) - Спортивная аэробика, ритмическая гимнастика, спортивная акробатика

14. Какой вид спортивной гимнастики включает в себя три группы упражне-ний: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная), групповые упражнения

- 1) - художественная гимнастика
- 2) - спортивная аэробика
- 3) + спортивная акробатика
- 4) - прыжки на батуте

15. Какой вид спортивной гимнастики является многоборным и включает в себя упражне-ния на гимнастических снарядах (бревно, конь, перекладина, брусьях и др.)

- 1) - художественная гимнастика

- 2) - спортивная аэробика
- 3) - спортивная акробатика
- 4) + спортивная гимнастика

16. Женское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) + опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) - опорные прыжки, упражнения на брусьях и перекладине, на гимнастическом бревне, вольные упражнения
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

17. Мужское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) + вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

18. Какой вид спортивной гимнастики не является Олимпийским видом спорта

- 1) - Спортивная гимнастика
- 2) + Спортивная акробатика
- 3) - Художественная гимнастика
- 4) - Спортивная аэробика

19. Какой дисциплиной является гимнастика

- 1) - спортивной
- 2) - психологической
- 3) + спортивно-педагогической
- 4) - медико-биологической

20. Какие средства гимнастики являются основными

- 1) + гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 2) - музыка, слово педагога
- 3) - естественные силы природы, гигиенические процедуры
- 4) - гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры

21. Какие средства гимнастики являются вспомогательными

- 1) - музыка, слово педагога
- 2) + естественные силы природы, гигиенические процедуры
- 3) - гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 4) - естественные силы природы, музыка, гигиенические процедуры

22. Какие упражнения относятся к строевым

- 1) + строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 2) - упражнения без предметов, с предметами



- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

23. Какие упражнения относятся к общеразвивающим

- 1) + упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

24. Какие упражнения являются прикладными

- 1) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 2) + ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 3) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 4) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке

25. Вольные упражнения

- 1) - на коне, кольцах, на брусках, перекладине, брусках разной высоты, бревне)
- 2) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 3) + комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.
- 4) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание

26. К какой отрасли знаний относится история гимнастики?

- 1) - психологической отрасли
- 2) - педагогической отрасли
- 3) - физической отрасли
- 4) + специфической отрасли

27. Кто изложил опыт в энциклопедии физических упражнений?

- 1) - Ян Шписс
- 2) - Гутс-Мутс
- 3) - Жан Жак Руссо
- 4) + Антон Фит

28. В каком году был написан труд «Данные к истории физических упражнений»?

- 1) - 1795
- 2) - 1800
- 3) - 1790

4) + 1794

29. В каком году был написан труд «Система физических упражнений»?

1) - 1794

2) + 1795

3) - 1819

4) - 1800

30. Как называется центр древнегреческой культуры?

1) - Спарта

2) - Центро

3) + Афины

4) - Лаконика

### **9.2.2. Критерии оценки:**

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

.

## **Модуль 2**

### **Фонд тестовых заданий:**

1. Фитбол - аэробика - это...

Упражнения на тенажерах

Аэробика преимущественно партерного характера .

Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

Занятия физическими упражнениями

2. В фитбол - аэробике используются...

Специальные резиновые мячи среднего размера.

Специальные резиновые коврики большого размера.

Специальные резиновые мячи большого размера.

Специальные надувные шары

3. В фитбол - аэробике упражнения выполняются...

Сидя на мяче.

Выполняют упражнения опираясь мячом о стенку.

Опираясь на него различными частями тела.

Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку.

4. Можно ли выполнять упражнения, оказывающие изолированное воздействие на различные группы мышц.

Иногда.

Невозможно изолировать мышцы в работе.

Нельзя

Можно.

5. Какое влияние оказывает фитбол - аэробика?

Фитбол - аэробика сильно воздействует на состояние спины и позвоночника.

Фитбол - аэробика воздействует на состояние нервной системы.

Фитбол - аэробика благотворно воздействует на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Фитбол - аэробика вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует на состояние спины и позвоночника.

6. Упражнения в фитболе в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы...

косые, скелетные, сердечная

гладкие, косые, сердечная

косые, гладкие, скелетные

мышцы тазового дна.

7. Упражнения в фитболе в исходном положении лежа на мяче способствуют ...

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу улучшения настроения.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу развития гибкости.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу создания предпосылок для развития выносливости.

Условия выполнения упражнений лежа на мяче решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса.

8. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием ...

Использует ступеньки

Использует Слайд-платформу

Использует коврики

Оздоровительная аэробика с использованием специальной Степ-платформы

9. Степ-платформы имеют высоту....

Степ-платформы с регулируемой высотой - 15, 20, 25 см.

Степ-платформы с регулируемой высотой - 5, 10, 15 см.

Степ-платформы с регулируемой высотой - 25, 30, 35 см.

Специальная Степ-платформа имеет высоту - 40 см.

10. Какие упражнения позволяет выполнять Степ-платформа?

Степ-платформа с позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Степ-платформы позволяют выполнять базовые шаги

Растягивать все мышцы .

Все выше перечисленное

11. Используют ли Степ-платформы в партерной части занятия ?

Не может быть использована.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы.

Только для растяжки.

Нет правильного ответа

12. Кому доступна аэробика на степ-платформе ?

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем.

Аэробика на степ-платформе имеет много ограничений

Еще не изучено

Все ответы верны

13. Заниматься степ-аэробикой рекомендуется....

Следует в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют.

В любой удобной обуви

Босиком

Все ответы верны

14. Чего касаются правила необходимые для обеспечения травмобезопасности при работе на степ-платформе?

Правила касаются: высоты платформы и осанки.

Правила касаются: техники выполнения шага вверх и шага вниз.

Правила касаются: движений рук, музыки и некоторых других моментов.

Все ответы верны

15. Суть упражнений в стретчинге ?

Суть упражнений в стретчинге заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в напряжении растянутых мышц.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Не имеет значения

16. Стретчинг можно использовать...

Стретчинг можно использовать в разминке для подготовки мышц.

Стретчинг можно использовать для развития гибкости как отдельное занятие.

Стретчинг можно использовать как расслабляющая процедура в заключительной части занятия.

Все ответы верны

17. Существует несколько методов стретчинга...

Пассивный статический и пассивный динамический стретчинг

Активный статический и активный динамический стретчинг

Антагонистический и агонистический стретчинг.

Все ответы верны

18. Что такое боди-флекс?

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них и заряжают энергией на целый день.

Боди-флекс - это гимнастика, основанная на анаэробном принципе.

Боди-флекс - это гимнастика, которая использует активные выдохи.

Все ответы верны

19. Сколько и каких ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс можете назвать?

Четыре ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 4. Расслабиться и дышать свободно.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 4.

Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 5. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 3. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.

20. Диафрагма - это ..

Диафрагма - это мышца отвечающая за координацию

Диафрагма - это показатель экскурсии грудной клетки

Диафрагма - это показатель выдыхаемого воздуха

Диафрагма - это мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

21. В каком году была написана «Гимнастика для юношества»?

- 1) - 1805
- 2) + 1804
- 3) - 1817
- 4) - 1810

22. В каком году было написано «Гимнастическое руководство для сынов отечества»?

- 1) - 1919
- 2) - 1819
- 3) + 1817
- 4) - 1917

23. В каком году была написана книга "Игры для развития и отдыха тела и духа"?

- 1) - 1817
- 2) - 1809
- 3) + 1796
- 4) - 1810

24. В каком году возник «Союз добродетели» - «Тугебунд»?

- 1) - 1810
- 2) + 1808
- 3) - 1911
- 4) - 1809

25. Кого считают основателем школьной гимнастики в Германии?

- 1) - Пер Сипш
- 2) + Адольф Шписс
- 3) - Павл Лёхн
- 4) - Адольф Сипш

26. Кто был основателем шведской системы гимнастики?

- 1) - Пер Сипш
- 2) + Пер Линг
- 3) - Генрих Лёхн.
- 4) - Павл Лёхн

27. Как называется центр древнегреческой культуры?

- 1) - Лаконика
- 2) - Центро
- 3) + Афины
- 4) - Спарта

28. Когда возникла Сокольская система гимнастики?

- 1) - в 60-х годах 18 вв.
- 2) - в 60-х годах 17 вв.
- 3) - в 60-х годах 20 вв.
- 4) + в 60-х годах 19 вв.

29. Кого считают создателем сокольской гимнастики?

- 1) + Мирослав Тырш
- 2) - Генрих Песталоцци
- 3) - Генрих Лёхн
- 4) - Жан-Жак Руссо

30. Сколько часов в неделю в военных училищах вводятся занятия по гимнастике и фехтованию?

:

- 1) - 6
- 2) - 7
- 3) - 8
- 4) + 5

### 9.2.2. Критерии оценки:

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

## Модуль 3

### Фонд тестовых заданий:

1. Ритмическая гимнастика – ..

вид гимнастики, который имеет оздоровительно-развивающую направленность, выполнение движений в заданном ритме и темпе музыкального сопровождения.

танцевальные движения под музыку или под счет

вид гимнастики используемый, утром как гигиеническую процедуру

вид упражнений, используемых в разминке

2. Что включает в себя ритмическая гимнастика?

систему гимнастических упражнений,

общеразвивающие упражнения,

циклические движения (ходьба, бег, подскоки, прыжки)

танцевальные элементы

всё из перечисленного выполняемое в заданном темпе и ритме.

3. Как воздействуют на организм занимающихся занятия ритмической гимнастикой?

укрепляется сердечно-сосудистая система

укрепляется дыхательная система

укрепляется опорно-двигательный аппарат

4. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?

формируется рациональная походка,  
укрепляется мышечно-связочный аппарат  
восстанавливаются травмы  
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата

5. Какое воздействие на опорно-двигательный аппарат оказывают занятия ритмической гимнастикой?

формируется правильная осанка  
формируется рациональная походка,  
восстанавливаются травмы  
увеличивается рост мышечно-связочного аппарата

6. Какие физические качества развиваются при занятиях ритмической гимнастикой?

сила и гибкость  
выносливость и координация  
ловкость и быстрота  
все физические качества

7. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающегося определяется как..

позитивное  
лечебное  
комплексное  
поверхностное

8. При занятиях ритмической гимнастикой нагрузка ложится в первую очередь на...

нервную и пищеварительную системы  
сердечно-сосудистую систему  
дыхательную систему  
опорно-двигательный аппарат.

9. Какие задачи решаются при занятиях ритмической гимнастикой?

общее развитие  
увеличение двигательной активности  
коррекция фигуры  
психологическая разрядка.

10. Какие упражнения позволяет выполнять Степ-платформа?

Степ-платформа с позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Степ-платформы позволяют выполнять базовые шаги  
Растягивать все мышцы .  
Все выше перечисленное

11. Используют ли Степ-платформы в партерной части занятия ?

Не может быть использована.

В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы.  
Только для растяжки.

Нет правильного ответа

12. Кому доступна аэробика на степ-платформе ?

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем.  
Аэробика на степ-платформе имеет много ограничений  
Еще не изучено  
Все ответы верны

13. Заниматься степ-аэробикой рекомендуется....  
Следует в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют.  
В любой удобной обуви  
Босиком  
Все ответы верны

14. Чего касаются правила необходимые для обеспечения травмобезопасности при работе на степ-платформе?  
Правила касаются: высоты платформы и осанки.  
Правила касаются: техники выполнения шага вверх и шага вниз.  
Правила касаются: движений рук, музыки и некоторых других моментов.  
Все ответы верны

15. Суть упражнений в стретчинге ?  
Суть упражнений в стретчинге заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц.  
Суть упражнений в стретчинге заключается в напряжении растянутых мышц.  
Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.  
Не имеет значения

16. Стретчинг можно использовать...  
Стретчинг можно использовать в разминке для подготовки мышц.  
Стретчинг можно использовать для развития гибкости как отдельное занятие.  
Стретчинг можно использовать как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.  
Все ответы верны

17. Существует несколько методов стретчинга...  
Пассивный статический и пассивный динамический стретчинг  
Активный статический и активный динамический стретчинг  
Антагонистический и агонистический стретчинг.  
Все ответы верны

18. Что такое боди-флекс?  
Боди-флекс - это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них и заряжают энергией на целый день.  
Боди-флекс - это гимнастика, основанная на анаэробном принципе.  
Боди-флекс - это гимнастика, которая использует активные выдохи.  
Все ответы верны

19. Сколько и каких ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс можете назвать?  
Четыре ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3.



Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 4. Расслабиться и дышать свободно.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот. 2. Вдохнуть активно и шумно через нос. 3. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 4. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 5. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10. 3. Расслабиться и дышать свободно.

Три ступени глубокого диафрагмального дыхания боди-флекс: 1. Вдохнуть активно и шумно через нос. 2. Из глубины, от самой диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот. 3. Задержав дыхание, втянуть живот и сосчитать до 8 или 10.

20. Диафрагма - это ..

Диафрагма - это мышца отвечающая за координацию

Диафрагма - это показатель экскурсии грудной клетки

Диафрагма - это показатель выдыхаемого воздуха

Диафрагма - это мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

21. В ритмической гимнастике используют движения...

сгибания и разгибания отдельными звеньями тела

элементы вольных гимнастических упражнений

разновидности бега

танцевально-хореографические элементы

.....

## **Модуль 4**

### **Фонд тестовых заданий**

1. НЕ является спортивным способом плавания:

а) кроль на груди б) кроль на спине в) на боку г) брасс д) баттерфляй

2. Как называется 12-минутный тест плавания, который оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния в метрах?

а) тест Купера б) тест Кирилова

в) тест Карпова г) тест Кромберга

3. В какой последовательности пловец преодолевает дистанцию комплексным плаванием?

а) баттерфляй, на спине, брассом, вольным стилем

б) на спине, брассом, вольным стилем, баттерфляем

в) брассом, на спине, баттерфляем, вольным стилем

г) вольным стилем, брассом, кролем на спине, баттерфляем

4. К прикладному плаванию НЕ относятся:

а) дальние проплывы б) ныряние

в) спасание тонущего г) транспортировка тонущего

д) переправы

5. Как называется Международная федерация по плаванию:

а) ФИНА, б) ФИЛА, в) ФУЛА, г) ФАНП

6. Какой дистанции нет в спортивном плавании:  
а) 200м б) 400м в) 600м г) 800м д) 1500м
7. К способам ныряния в глубину - НЕ относятся:  
а) брасс с длинным гребком б) руки брасс, ноги кроль  
в) волнообразные движения туловищем д) ноги брасс, руки кроль
8. НЕ является способом транспортировки тонущего:  
а) на боку, держа пострадавшего за руку  
б) кроль на спине, держа пострадавшего двумя руками  
в) на боку, держа пострадавшего за две руки сзади  
г) на боку, держа пострадавшего за подбородок  
д) брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками
9. Причинами несчастных случаев на воде НЕ являются:  
а) переохлаждение  
б) чрезмерные мышечные усилия  
в) психологическая неподготовленность  
г) неудовлетворительное состояние организма  
д) длительное плавание
10. При выборе места для занятий по плаванию на открытом водоеме НЕ учитывается:  
а) температура воды б) характеристика дна  
в) скорость течения реки г) состояние воды  
д) наличие рядом предприятий и других построек
11. Освоение различных способов передвижения человека в водной среде основано на использовании законов:  
а) химии б) математики  
в) физики г) физиологии  
д) биологии
12. На каком свойстве жидкости основано передвижение человека в воде:  
а) трение б) подвижность водной среды  
в) вязкость воды г) температура воды д) сопротивление
13. Что такое плавучесть тела?  
а) состояние равновесия б) умение задерживать дыхание  
в) способность держаться у поверхности воды г) способность не тонуть  
д) умение нырять
14. К спасательному инвентарю на открытой воде НЕ относятся:  
а) надувные матрасы б) спасательные жилеты  
в) спасательные круги г) спасательная лодка  
д) спасательная веревка (конец Александра)
15. При проведении занятий на открытых водоемах под руководством инструктора, одновременно может находиться в воде:  
а) 12 - 15 детей б) 8 - 10 детей  
в) 16 – 18 детей г) 18 – 20 детей  
д) 10 – 12 детей
16. В летнем оздоровительном лагере детей обучают:

- а) прикладному плаванию б) навыкам плавания
- в) подводному плаванию г) игре «Водное поло»
- д) прыжкам в воду

17. Какой угол атаки оптимален для плавания кролем на спине?

- а) 1-2 б) 4-5
- в) 8-10 г) 12-14

18. К средствам обучения плаванию на открытых водоемах относятся:

- а) плавательные доски б) надувные круги
- в) спасательный инвентарь г) игры на воде
- д) игрушки

19. К основному способу передвижения под водой относятся:

- а) видоизмененная техника плавания способом дельфин
- б) видоизмененная техника плавания способом на спине
- в) видоизмененная техника плавания способом кроль
- г) плавание на боку
- д) видоизмененная техника плавания способом брасс

20. К наиболее рациональному виду отдыха при плавании на открытых водоемах относится:

- а) скольжение б) положение лежа на груди
- в) «поплавок» г) положение лежа на спине
- д) переход от одного способа плавания к другому

21. Последовательность обучения технике ныряния в глубину в прикладном плавании:

- а) обучение длительной задержке дыхания, ныряние в длину, ныряние в глубину
- б) погружение на глубоком месте, ныряние в длину, обучение длительной задержке дыхания
- в) ныряние в длину, погружение на мелком месте, обучение длительной задержке дыхания
- г) ныряние в глубину, погружение с длительной задержкой дыхания
- д) ныряние в длину, ныряние в глубину, погружения на задержке дыхания

22. Последовательность приемов спасания тонущего:

- а) ныряние, транспортировка, освобождение от захватов
- б) транспортировка, освобождение от захватов, подплывание
- в) подплывание, ныряние, освобождение от захватов, транспортировка
- г) освобождение от захватов, транспортировка, подплывание, оказание помощи
- д) оказание помощи, транспортировка, подплывание, освобождение от захватов

23. Как сокращенно называется Европейская лига плавания:

- а) ЛЕН; б) ПЕН; в) МЕН; г) КЕН.

24. Что такое «угол атаки» в плавании

- а) положение тела по отношению к бортику
- б) положение тела по отношению к воде
- в) положение тела к ногам
- г) положение тела ко дну бассейна

25. При оказании помощи пострадавшему после извлечения его из воды частота искусственного дыхания составляет:

- а) 12 – 14 вдохов-выдохов в минуту

- б) 18 – 20 вдохов-выдохов в минуту
- в) 20 – 22 вдохов-выдохов в минуту
- г) 22 – 24 вдохов-выдохов в минуту
- д) 24 – 26 вдохов-выдохов в минуту

26. Последовательность оказания первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды в бессознательном состоянии:

- а) снять мокрую одежду, удалить воду из легких, уложить на твердую поверхность
- б) уложить на твердую поверхность, очистить полость рта, снять мокрую одежду, удалить воду из легких
- в) очистить полость рта от песка и слизи, удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность
- г) удалить воду из легких, снять мокрую одежду, уложить на твердую поверхность, очистить полость рта
- д) очистить полость рта, уложить на твердую поверхность, удалить воду из легких, снять мокрую одежду

27. Обучение нырянию в длину и глубину на открытых водоемах выполняется:

- а) с мелкого места на глубокое место водоема
- б) вдоль берега водоема
- в) на глубине водоема
- г) в любом месте открытого водоема
- д) с глубокого места на мелкое, по направлению к берегу

28. Какая из дистанций не относится к Олимпийской?

- а) 50м в/с                      б) 200м к/пл
- в) 50м баттерфляй      г) 800м брасс

29. Длина и глубина ныряния зависят от:

- а) продолжительности выдоха
- б) продолжительности задержки дыхания
- в) продолжительности вдоха
- г) роста спортсмена
- д) веса спортсмена

30. За сколько метров до бортика, согласно требованиям FINA, должны быть установлены сигнальные флажки?

- а) 3                                      б) 4
- в) 5                                      г) 6

31. При плавании в ластах спортсмен использует способ плавания:

- а) кроль на боку                      б) брасс на спине
- в) кроль на груди                      г) баттерфляй

32. Массаж сердца выполняется путем толчкообразных надавливаний на грудину с частотой:

- а) 40 в минуту                      б) 60 в минуту
- в) 20 в минуту                      г) 15 в минуту
- д) 80 в минуту

33. Выбор способа плавания для преодоления водных преград зависит от:

- а) степени владения им пловцом
- б) настроения
- в) времени суток

- г) желания окружающих
- д) погодных условий

34. Каким стилем спортсмен преодолевает дистанцию 400м на Олимпийских играх?

- а) кролем на спине
- б) вольным стилем и кролем
- в) баттерфляем
- г) вольным стилем и комплексным плаванием

35. Заметив тонущего, нужно приближаться к нему, используя способ плавания:

- а) брасс
- б) кроль на груди без выдоха в воду
- в) кроль на спине
- г) на боку
- д) брасс на спине

36. Кто должен проверять готовность, судейской коллегии к проведению соревнований; перед каждым заплывом, определив его готовность, дает разрешение старту на старт?

- а) главный судья
- б) рефери
- в) секретарь
- г) судья-координатор

37. Заметив тонущего нужно приближаться к нему:

- а) поднырнув
- б) со стороны спины
- в) лицом к лицу
- г) с боку
- д) как придется

38. При сильном течении реки переправу вплавь осуществляют:

- а) против течения
- б) на выбранный ориентир на противоположном берегу
- в) по течению под углом в 45 градусов
- г) напрямую
- д) как придется

39. Высокую волну преодолевают способом:

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) баттерфляй
- г) брасс
- д) как придется

40. Эстафета в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем – называется?

- а) свободная эстафета
- б) комплексная эстафета
- в) командная эстафета
- г) комбинированная эстафета

41. При плавании в одежде используют способ плавания:

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) баттерфляй
- г) способ без выноса рук из воды
- д) как придется

42. Брасс на спине НЕ используют для:

- а) транспортировки пострадавшего
- б) помощи уставшему пловцу
- в) преодоления водных преград
- г) отдыха во время длительного плавания

д) скоростного преодоления дистанции

43. Самая длинная дистанция спортивного плавания в бассейне:  
А) 800м б) 1000м в) 1500м г) 2000м д) 3000м

44. По правилам соревнований, при повороте в кроле на груди касаться стенки бассейна можно:  
а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела; г) ногами.

#### 9.2.2. Критерии оценки:

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Модуль 1. Курс / сессия 1/2

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
1.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
3.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
4.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
5.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
7.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
8.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
9.	Развитие гимнастики.
10.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
11.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
12.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
13.	Современные тенденции развития гимнастики.
14.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
15.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
16.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
17.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
18.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.

19.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
20.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
21.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
22.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
23.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
24.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
25.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
26.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
27.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
28.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
29.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
30.	Виды страховки и помощи; само страховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
31.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
32.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
33.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
34.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
37.	Характеристика и классификация простых прыжков.
38.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
39.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
40.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

## Модуль 2 . Курс / сессия 1/3

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
5.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
6.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

7.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
8.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
9.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
10.	Развитие гимнастики.
11.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
12.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
13.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
14.	Современные тенденции развития гимнастики.
15.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
16.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
17.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
18.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
19.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
20.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
21.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
22.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
23.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
24.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
25.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
26.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
27.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
28.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
29.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
30.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
31.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
32.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
33.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
34.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
37.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
38.	Характеристика и классификация простых прыжков.



39.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
40.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
41.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

### Модуль 3. Курс / сессия 2/2

№ п/п	Темы
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2.	Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
3.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
4.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
5.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
6.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
8.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
9.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
10.	Развитие гимнастики.
11.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
12.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
13.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
14.	Современные тенденции развития гимнастики.
15.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
16.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
17.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
18.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
19.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
20.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
21.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
22.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
23.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
24.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
25.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
26.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
27.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

28.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
29.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
30.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
31.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
32.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
33.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
34.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
37.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
38.	Характеристика и классификация простых прыжков.
39.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
40.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
41.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

#### Модуль 4. Курс / сессия 2/3

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Влияние водной среды на организм человека.
2.	Значение плавания для детей.
3.	Инвентарь, используемый при обучении плаванию.
4.	Методика проведения занятий с детьми дошкольного возраста.
5.	Упражнения по освоению с водой.
6.	Методика обучения технике плавания кролем на груди.
7.	Значение плавания для лиц среднего и пожилого возраста.
8.	Методика обучения и совершенствования плавательной подготовки лицами среднего и пожилого возраста.
9.	Плавание как лечебный фактор.
10.	Использование плавания при заболевании сердечно-сосудистой системы.
11.	Методика занятий плаванием для лиц, страдающих нервными заболеваниями.
12.	Использование плавания для занятий в воде при заболевании дыхательной системы.
13.	Использование плавания при заболевании сколиоз, нарушении осанки.
14.	Методика занятий плаванием при плоскостопии.
15.	Использование плавания при заболевании остеохондроз.
16.	Методика занятий с больными при травмах опорно-двигательного аппарата.
17.	Причины несчастных случаев на воде.
18.	Техника прикладного плавания на боку.
19.	Техника прикладного плавания брасом на спине.

20.	Техника и методика обучения нырянию в длину, глубину.
21.	Способы освобождения от захватов утопающего.
22.	Способы транспортировки пострадавшего.
23.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
24.	Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
25.	Техника стартового прыжка из воды (фазовая структура).
26.	Типичные ошибки в технике стартового прыжка из воды и упражнения для их устранения.
27.	Техника ныряния.
28.	Техника передвижения под водой.
29.	Методика плавания брассом.
30.	Методика плавания дельфином.
31.	Методика плавания на спине.
32.	Методика плавания кролем на груди.
33.	Техника выполнения поворотов (фазовая структура).
34.	Техника поворота при плавании брассом.
35.	Техника поворота при плавании дельфином.
36.	Техника поворота при плавании на спине.
37.	Техника поворота при плавании кролем на груди.

## **7.Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)**

	<b>2. Темы курсовых работ</b>
1.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей младшего школьного возраста.
2.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей среднего школьного возраста.
3.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей старшего школьного возраста.
4.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).
5.	Определение уровня знаний по теории физической культуры и спорта у старшеклассников в динамике.
6.	Изучение изменения отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
7.	Изучение изменения отношения студенческой молодёжи к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
8.	Исследование динамики уровня физического развития у детей дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
9.	Исследование динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
10.	Исследование динамики уровня физического развития у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
11.	Исследование динамики уровня физического развития у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
12.	Исследование динамики уровня физического развития у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
13.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей

	дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
14.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
15.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
16.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
17.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
18.	Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся спортом в динамике.
19.	Исследование двигательных качеств у спортсменов в динамике.
20.	Исследование скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов 12-14 лет в динамике.
21.	Изучение развития быстроты и силы у пловцов 14-16 лет в динамике.
22.	Изучение развития двигательных качеств у футболистов 10-12 лет в динамике.
23.	Изучение координационных способностей и гибкости у гимнасток 7-8 лет в динамике.
24.	Определение силовых и скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-18 лет в динамике.
25.	Изучение развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с использованием средств подвижных игр в динамике.
26.	Определение развития двигательных качеств у студентов, занимающихся спортивными играми, в динамике.
27.	Определение развития двигательных качеств у студенток, занимающихся аэробикой, в динамике.
28.	Динамика двигательного режима у детей, занимающихся физической культурой и спортом.
29.	Оценка двигательных способностей у спортсменов в процессе подготовке к соревновательной деятельности.
30.	Исследование влияния средств физической культуры на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста.
31.	Исследование влияния средств спортивных игр на изменение показателей физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
32.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей физической подготовленности у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).

### Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

Оценки	Критерии и нормы оценки
<b>«отлично»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы соответствует выбранной теме работы;</li> <li>- работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определенной новизной;</li> <li>- дан обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению;</li> <li>- показано знание нормативной базы, учтены последние изменения в законодательстве и нормативных документах по данной проблеме;</li> <li>- проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично;</li> <li>- теоретические положения органично сопряжены с практикой;</li> <li>- даны представляющие интерес практические рекомендации, вытекающие из анализа проблемы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в работе широко используются материалы исследования, проведенного автором самостоятельно или в составе группы (в отдельных случаях допускается опора на вторичный анализ имеющихся данных);</li> <li>- в работе проведен количественный анализ проблемы, который подкрепляет теорию и иллюстрирует реальную ситуацию, приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, формулы, показывающие умение автора формализовать результаты исследования;</li> <li>- широко представлена библиография по теме работы;</li> <li>- приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы; по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям.</li> </ul>
<b>«хорошо»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы соответствует выбранной теме работы;</li> <li>- содержание работы в целом соответствует заданию;</li> <li>- работа актуальна, написана самостоятельно;</li> <li>- дан анализ степени теоретического исследования проблемы;</li> <li>- основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне;</li> <li>- теоретические положения сопряжены с практикой;</li> <li>- представлены количественные показатели, характеризующие проблемную ситуацию;</li> <li>- практические рекомендации обоснованы;</li> <li>- приложения грамотно составлены и прослеживается связь с положениями курсовой работы;</li> <li>- составлена библиография по теме работы.</li> </ul>
<b>«удовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью;</li> <li>- нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью;</li> <li>- в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература, нормативные документы, а также материалы исследований;</li> <li>- теоретические положения слабо увязаны с управленческой практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер;</li> <li>- содержание приложений не освещает решения поставленных задач.</li> </ul>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание работы не соответствует теме;</li> <li>- работа содержит существенные теоретико-методологические ошибки и поверхностную аргументацию основных положений;</li> <li>- выпускная квалификационная работа носит умозрительный и (или) компилятивный характер;</li> <li>- предложения автора четко не сформулированы.</li> </ul>

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс/ сессия	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1/2	Тестирование	«отлично»	90-100% правильных ответов
1/3		«хорошо»	80-89% правильных ответов
2/2		«удовлетворительно»	70-79% правильных ответов
2/3		«неудовлетворительно»	<70% правильных ответов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук Т. А.	Гимнастика методика преподавания	учебник	2018	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Быченков С. В. Везеницын О. В.	Физическая культура	учебник	2016.	ЭБС «IPRbooks»
3	Булгакова Н. Ж.	Плавание	учебник	2017	ЭБС "ZNANIUM.COM"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Шулятьев, В. М.	Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе	учебное пособие	2012.	ЭБС «IPRbooks»
2	Сухолозова, М. А. , Бутакова Е. В.	Основы теории и методики преподавания гимнастики	учебное пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
3	Савельева Л. А., Терехина Р. Н., Иванов К.М.	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
4	Луценко С. А. Михайлов А. В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения	учебно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
5	Переверзева И. В., Ушников А. И., Арбузова О. В.	Оздоровительное плавание в вузе	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал	Скамейки, мячи волейбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, степплатформы
2	Тренажерный зал	Тренажеры, гири, гантели, блины, штанги, скакалки, гимнастические коврики, велотренажеры, эллиптические тренажеры
3	Бассейн	Доски для плавания, ласты, музыкальный центр, лопатки, аквапояса, аквапалки, аква манжеты, акваперчатки, гантели, нарукавники детские
4	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Стол учебный двухместный, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

